DAN CONSTANTINESCU CEZAR HONCERIU
PETRONEL ENACHE

FOTBAL
Teoria jocului

EFS
C66

Editura CANTES
2004

BIBL. CENT UNIV.
M. EMINESCU
PEDAGOGIE – PSIHOLOGIE
III - 18.334

BIBL. CENT UNIV.
M. EMINESCU
PEDAGOGIE – PSIHOLOGIE
II 123

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

C66

DAN CONSTANTINESCU CEZAR HONCERIU
PETRONEL ENACHE

FOTBAL
Teoria jocului

109858
B.C.U. - IASI

Editura Cantes
2004

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11-X-2005
B.C.U. M. EMINESCU
PEDAGOGIE – PSIHOLOGIE
Ado-64-655

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României
Constantinescu, Dan
Teoria jocului de fotbal / Dan Constantinescu,
Cezar Honceriu, Petronel Enache, Iaşi: Cantes, 2004
Bibliogr.
ISBN 973-8173-56-6
I. Honceriu Cezar
II. Enache Petronel
796.332(075.8)"

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

Cuvânt înainte 5

CAPITOLUL I – Orientări şi tendinţe în fotbal 7

CAPITOLUL II – Bazele teoriei şi metodicii antrenamentului în fotbal 7

2.1. Obiectivele teoriei şi metodicii antrenamentului în fotbal 11

2.2. Conceptul de pregătire la copii şi juniori în fotbal 11

2.3. Obiectivele instruirii în jocul de fotbal 12

CAPITOLUL III – Structuri organizatorice pentru pregătirea copiilor şi juniorilor 16

3.1. Structuri dependente de A.N.S. 17

3.2. Structuri dependente de F.R.F şi A.J.F. 18

3.3. Sistemul competiţional la copii şi juniori în România 19

3.4. Corelaţia dintre calendarul competiţional şi procesul de instruire la copii şi juniori 21

CAPITOLUL IV – Selecţia la copii şi juniori 23

4.1. Caracterul stadial al antrenamentului 23

4.2. Selecţia iniţială – stadiul I al antrenamentului 24

4.3. Mijloace de realizare a instruirii în stadiul I 27

4.4. Ponderea factorilor antrenamentului în stadiul I 28

4.5. Stadiul II al antrenamentului în fotbal – selecţia secundară 29

4.6. Obiective de instruire şi performanţă 31

4.7. Ponderea factorilor antrenamentului la juniori III 14-15 ani 32

4.8. Selecţia secundară – juniori II 16-17 ani 32

4.9. Ponderea factorilor antrenamentului în instruire 34

4.10. Selecţia finală – stadiul III al antrenamentului 35

4.11. Criteriile de selecţie în stadiul III 36

4.12. Obiectivele de instruire şi performanţă 37

4.13. Ponderea factorilor antrenamentului în stadiul III 39

CAPITOLUL V 41

5.1. Conţinutul jocului competiţional. Conceptul de joc 41

5.2. Componentele fundamentale ale jocului 45

5.2.1. Tactica de joc 45

5.2.2. Tactica de echipă 47

5.2.3. Tehnica de joc 50

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5.2.4. Capacitatea fizică 54
5.2.5. Capacitatea psihică 55
5.2.6. Pregătirea teoretică 56
5.2.7. Zone și culoare de acțiune 56
5.2.8. Corelația dintre posturi și linii de joc 59
5.2.9. Caracteristicile efortului în jocul de fotbal 63
CAPITOLUL VI 67
6.1. Tehnica jocului de fotbal 67
6.2. Sistematizarea tehnicii 68
6.3. Metodica învățării tehnicii jocului de fotbal 69
6.4. Descrierea elementelor tehnice 74
CAPITOLUL VII – Organizarea tactică a jocului de fotbal 110
7.1. Tactica de joc în atac 112
7.2. Fazele atacului 113
7.3. Formele atacului 114
7.3.1. Contraatacul 115
7.3.2. Atacul combinativ 116
7.3.3. Atacul direct 117
7.4. Sisteme de joc în atac 116
7.5. Mijloacele de realizare a tacticii colective în atac 120
7.6. Tactica de joc în apărare 125
7.6.1. Fazele apărării 126
7.6.2. Sisteme de joc în apărare 127
7.6.3. Tactica colectivă în apărare 130
7.6.4. Mijloacele tactice colective în apărare 131
CAPITOLUL VIII – Planificarea și programarea antrenamentului de fotbal ... 133
BIBLIOGRAFIE 138

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUVÂNT ÎNAINTE

Procesul de dezvoltare rapidă cu o dinamică deosebit de alertă a teoriei şi metodicii antrenamentului în jocul de fotbal presupune elaborarea cât mai multor materiale care să vină să completeze metodica instruirii şi să ofere specialiştilor din domeniu un ajutor în munca de instruire a copiilor şi juniorilor.

Lucrarea de faţă, „FOTBAL – TEORIA JOCULUI" se constituie într-un astfel de material reprezentând o preocupare a autorilor de îmbogăţire şi îmbunătăţire a procesului de instruire la nivelul tuturor eşaloanelor fotbalului.

Elaborată după studierea unei vaste bibliografii ale unor autori autohtoni şi străini cu recunoaştere internă şi internaţională lucrarea cuprinde o expunere largă a teoriei jocului de fotbal începând de la orientările şi tendinţele fotbalului internaţional, bazele generale ale teoriei şi metodicii antrenamentului în jocul de fotbal, selecţia, componentele fundamentale ale jocului, organizarea tactică şi concepţia de joc, tehnică, şi terminând cu probleme privitoare la programarea şi planificarea antrenamentului.

Referindu-ne la relaţia teorie – practică putem spune că lucrarea noastră, cu un pregnant caracter teoretic, se adresează în special tinerilor specialişti posesori ai unei bogate experienţe practice dar care trebuie să cunoască secretele fotbalului şi din punct de vedere teoretic deoarece orice individ raţional, înainte de a întreprinde o acţiune practică îşi pune la punct un plan teoretic după care trece la acţiune.

Având în vedere că în foarte multe cazuri există o mare discrepanţă între teorie şi practică, lucrarea de faţă caută ca prin materialul prezentat să îmbrace teoretic cât mai eficient posibil acţiunile practice ale mentorilor eliminând cât de cât practica intuitivă fără acoperire ştiinţifică.

Considerăm că prin materialul prezentat ne-am adus o modestă contribuţie la îmbunătăţirea problematicii teoriei jocului de fotbal şi un sprijin mai ales necesar studenţilor facultăţilor de educaţie fizică şi sport cu specializare fotbal şi tinerilor antrenori care lucrează cu copii şi juniorii.

Autorii

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL I

Orientări şi tendinţe în fotbal

Fotbalul, spectacolul care aduce pe stadion şi în faţa micilor ecrane milioane de oameni, îşi extinde rapid aria de existenţă, atrăgând în mrejele lui tot mai mulţi practicanţi atât ca mijloc de ***loisir*** cât şi ca sport de performanţă.

Evoluţia jocului datorată în special perfecţionării procesului de antrenament, a sistemelor de joc, fac ca spectacolul sportiv cât şi actorii care-l produc să atragă în fenomenul fotbalistic mijloace financiare imense, implicând participarea unor ştiinţe conexe care devin pe parcurs principalele componente ale motivaţiei de declanşare a potenţialului fizico-tehnic şi tactic al jucătorilor.

Caracteristica actuală a fotbalului care decurge din creşterea dinamismului general, a volumului de efort, se referă atât la modalităţile de abordare a pregătirii cât şi la modelarea acesteia în funcţie de cerinţele jocului competiţional.

Evoluţia rapidă a jocului cât şi nivelul de exprimare tehnico-tactică în teren al jucătorilor, reprezintă efectul acumulărilor rapide ale ştiinţelor generale şi speciale (implicate în procesul de pregătire), al spiritului de combativitate şi competitivitate al jucătorilor cât şi al acumulărilor înregistrate de conţinutul antrenamentului şi de factorii lui componenţi.

Aceşti factori supralicitaţi pe rând, dezvoltaţi şi accentuaţi până la limitele relative ale momentului, s-au stimulat reciproc în dezvoltare unii pe seama altora.

În ansamblul evoluţiei factorilor de joc, a jocului propriu zis, tactica a reprezentat pe rând o caracteristică de factor „EFECT", efect al unei pregătiri fizice deosebite şi tehnici duse până la măiestrie, şi factor „CAUZĂ", cauză a unei pregătiri fizice duse până la cote foarte înalte şi a unei tehnici deosebite. Într-o strânsă corelaţie cu pregătirea fizică şi cea tehnică exprimate în joc într-un tot indivizibil, tactica s-a dezvoltat şi se dezvoltă prin aceşti factori, obligându-i la rândul lor să se dezvolte.

Evoluţia sistemelor de joc a solicitat şi solicită realizarea unor eforturi fizice deosebite – vizibile în marile competiţii internaţionale – modificând

tehnica, dinamizând-o, permițând apariția unor noi tactici de joc privitoare la așezarea jucătorilor în teren, la apariția sistemelor de apărări combinate, a atacului permanent agresiv.

Caracteristica cea mai relevantă a fotbalului actual o constituie încărcătura fizică tot mai crescută pe care o are jocul, consecință a competitivității tot mai crescute care solicită ca deprinderile și capacitățile tehnice să se realizeze într-un regim de VITEZĂ – FORȚĂ – REZISTENȚĂ cât mai ridicat.

Ca o consecință a acestei evoluții permanente a instruirii și jocului pe plan mondial F.R.F caută prin toate mijloacele pe care le are la dispoziție să imprime și la echipele noastre parametri cât mai ridicați în procesul de instruire mai ales la nivelul echipelor de copii și juniori cât și la celelalte eșaloane printr-o selecție riguroasă și științifică, prin ridicarea cotelor de exigență în instruire și jocuri pentru a ține pasul cu cerințele fotbalului mondial.

Organizarea fotbalului pe plan internațional și național

Dezvoltarea fără precedent a fotbalului pe plan mondial, a numărului tot mai crescut de competiții a impus constituirea unui organism capabil să gireze și să coordoneze această activitate și care să se preocupe de rezolvarea și organizarea tuturor competițiilor ce se desfășoară pe mapamond.

Astfel în 1904 ia ființă Federația Internațională de Fotbal Asociație (F.I.F.A.) prin afilierea la ea a mai multor federații naționale, numărul lor fiind la ora actuală aproape de 200.

În afara F.I.F.A. pe plan internațional există federații continentale care colaborează cu F.I.F.A. în stabilirea unui calendar competițional coordonat.

Ca structură organizatorică de bază organizarea fotbalului internațional arată astfel:

- F.I.F.A.
- U.E.F.A.
- CONFEDERAȚII CONTINENTALE
- C.I.O.
- INTERNATIONAL BOARD

F.I.F.A. este un organism internațional independent, având relații de colaborare cu Comitetul Olimpic Internațional – C.I.O. – și cu Federația Internațională a Sportului Universitar – F.I.S.U.

Cea mai importantă componentă a F.I.F.A. este INTERNATIONAL FOOTBAL ASSOCIATION BOARD, organ unic cu puteri depline

constituit din cele patru federații britanice și patru membri F.I.F.A. care se ocupă în special cu modificările de regulament, deciziile board-ului devenind obligatorii pentru toate federațiile naționale.

ORGANIGRAMA F.I.F.A.

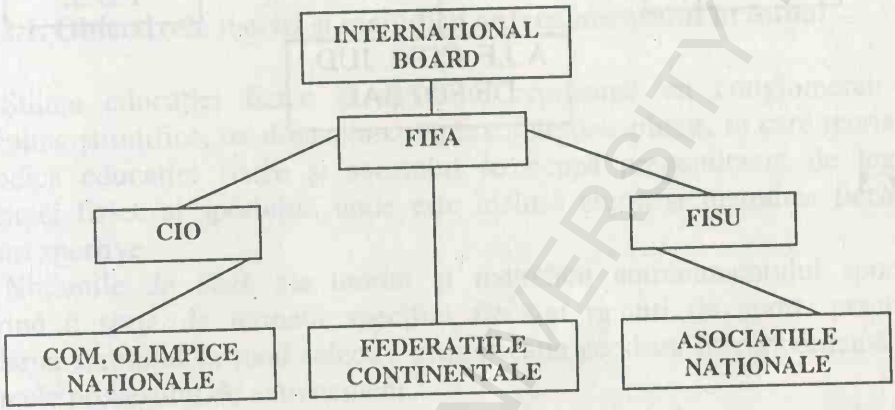


Fig.1

Structurile componente ale organelor de conducere F.I.F.A.

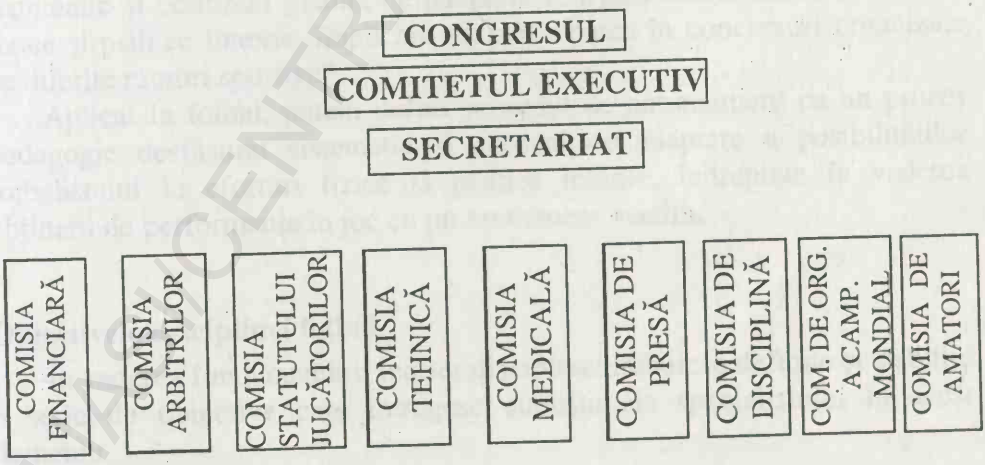


Fig. 2

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE — PSIHOLOGIE

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

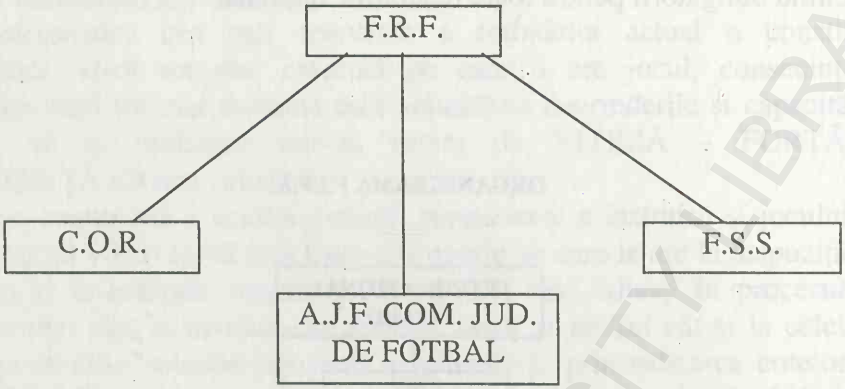


Fig. 3

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL II

Bazele teoriei şi metodicii antrenamentului în fotbal

2.1. Obiectivele teoriei şi metodicii antrenamentului în fotbal

Ştiinţa educaţiei fizice şi sportului reprezintă un conglomerat de discipline ştiinţifice, un domeniu complex, interdisciplinar, în care teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului se ocupă preponderent de legile educaţiei fizice şi sportului, unde este inclusă teoria şi metodica fiecărei ramuri sportive.

Noţiunile de bază ale teoriei şi metodicii antrenamentului sportiv cuprind o serie de termeni specifici fiecărei ramuri de sport, practica modernă stabilind în mod selectiv semnificaţia acestora în concordanţă cu cerinţele procesului de antrenament.

Ca definiţie, „procesul de antrenament se constituie într-un ansamblu de principii, mijloace şi metode după care se desfăşoară instruirea într-o disciplină sportivă".

ADRIAN DRAGNEA în *ANTRENAMENTUL SPORTIV*, pag. 9, defineşte antrenamentul sportiv ca „un proces pedagogic desfăşurat sistematic şi continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice şi psihice intense, implicate de participarea în concursuri organizate pe diferite ramuri sportive".

Aplicat la fotbal, putem defini procesul de antrenament ca un proces pedagogic desfăşurat sistematic şi gradual de adaptare a posibilităţilor fotbalistului la eforturi fizice şi psihice intense, îndreptate în vederea obţinerii de performanţe în joc cu un randament maxim.

Obiectivele disciplinei fotbal

În vederea fundamentării teoriei disciplinei trebuiesc definite şi stabilite o serie de obiective care întregesc cunoştinţele specialistului în acest domeniu.

Aceste obiective sunt:

BCU Cluj / UNIVERSITY LIBRARY

1. Studierea conținutului jocului sub aspect fizic, tehnic, tactic, teoretic si psihologic;
2. Studierea regulamentului jocului de fotbal şi interpretarea acestuia;
3. Studierea metodicii structurii şi conținutului antrenamentului în fotbal;
4. Studierea fiecărei componente a antrenamentului cu mijloacele şi metodele specifice de instruire;
5. Stabilirea unor criterii de selecție – probe şi norme de control;
6. Stabilirea unor modele de joc;
7. Stabilirea modelului de jucător de la copii până la seniori;
8. Studierea legăturilor cu celelalte jocuri sau ramuri sportive;
9. Interpătrunderile şi relațiile cu discipline ştiințifice care ajută la perfecționarea procesului de instruire;
10. Studiază strategia de elaborare a documentelor de planificare şi verificarea eficienței lor în practică;
11. Studierea unor principii, reguli şi metode specifice de acționare referitoare la instruirea fotbaliştilor.

2.2. Conceptul de pregătire la copii şi juniori în fotbal

Pregătirea sportivă este un proces complex, dirijat în scopul atingerii unor anumiți parametri sau unor rezultate sportive implicând în componența ei o serie de factori de natură pedagogică – educativ – şi de natură sportivă – calități şi deprinderi motrice, toți la un loc concurând la obținerea unor rezultate ulterioare.

Având în vedere că eşalonul copiilor şi juniorilor cuprinde entități diferite ca vârstă, capacități fizice, fiziologice şi psihice cu evoluție dinamică şi explozivă, conceptul de pregătire sportivă trebuie abordat diferențiat cu o metodologie adecvată vârstei subiecților.

Depistarea şi atragerea copiilor în practicarea organizată a fotbalului implică un proces selectiv de durată bazat pe criterii somatice, standard de sănătate, uşurință în mişcări, viteză şi coordonare în acțiuni şi nu în ultimul rând plăcerea de a se juca.

Practica sportivă arată că procesul de selecție şi instruire timpurie într-o ramură sportivă implică anumite riscuri dacă se insistă numai într-o singură direcție.

Pe măsura evoluției sale somatice, psihomotorii şi fiziologice are loc o transformare vizibilă care uneori nu concordă cu speranțele profesorului, de aceea, prima etapă de pregătire a copiilor trebuie să îmbrace forma unei pregătiri generale cu accent pe jocuri de mişcare care pun copiii în situații

BCU "AUREL VLAICU" ARAD LIBRARY

diferite de acționare și care scot în evidență calități și defecte ce pot orienta viitoarea lui pregătire. De aceea specializarea într-o ramură de sport trebuie să se realizeze astfel încât să favorizeze perfecționarea în ramura de sport aleasă bazată pe o instruire metodică graduală bine dirijată și planificată.

Conceptual, procesul de antrenament în fotbal trebuie privit ca un proces pedagogic specializat, de formare și dezvoltare a jucătorului ca individ dar și ca integrat în echipă cu scopul obținerii de performanțe maxime cu caracter permanent.

Antrenamentul sportiv își are legile lui specifice, având la bază principii pedagogice generale precum și principii ale educației fizice. Procesul de antrenament este structurat temporal și spațial în sensul îndeplinirii unor obiective de etapă care adăugate altora dobândite anterior întregesc performanța sportivă.

Pe parcursul instruirii în funcție de caracteristicile de vârstă procesul de pregătire este dirijat în funcție de scopul urmărit, de etapa în care se desfășoară și de obiectivele urmărite. În acest sens, ponderea factorilor antrenamentului variază în funcție de stadiul de pregătire al indivizilor, de scopul pedagogic al acestora – ÎNVĂȚARE, CONSOLIDARE, PERFECȚIONARE – pe perioada competițională în care se află.

Factorii și componentele antrenamentului sau pregătirii sunt abordați în funcție de cele relatate mai sus, ponderea lor variind de la o etapă la alta.

Dacă la nivelul copiilor procesul de instruire urmăreşte mai mult învățarea elementelor tehnice și legarea acestora în faze simple de joc, instruirea juniorilor II și I capătă alte valențe legate deja de structura jocului competițional în care obiectivele sunt diferite.

2.3. Obiectivele instruirii în jocul de fotbal

Importanța stadiului I care se adresează copiilor între 8 – 13 ani presupune stabilirea unor obiective care să constituie cadrul metodologic de desfășurare a instruirii ținând cont de complexitatea acțiunii cât mai ales de dinamica psihologică a copiilor de această vârstă.

Dominanta obiectivă a acestui stadiu este legată de atragerea, pregătirea generală naturală, descoperirea disponibilităților copiilor (fizice, psihice):

- adaptarea copiilor la activitatea organizată în colectiv;
- dezvoltarea generală armonioasă;
- adaptarea marilor funcțiuni la efort și dezvoltarea psiho-motrică progresivă cu mijloace adecvate.

Selectarea și formarea grupelor de începători presupune de asemenea stabilirea unor obiective generale cât și a unor obiective speciale cerute de practicarea fotbalului la nivelul grupelor de performanță.

Obiectivele generale se referă la:

- starea de sănătate perfectă;
- promovarea copiilor cu indici sporiți de viteză, îndemânare şi a dezvoltării fizice generale;
- dezvoltarea multilaterală psiho-fizică armonioasă;
- dobândirea de cunoştinţe şi deprinderi tehnico-tactice de bază ale jocului de fotbal;
- obişnuirea cu efortul;
- evaluarea permanentă şi obiectivă a evoluției copiilor pe componente ale antrenamentului.

Obiectivele speciale ale acestei etape se referă la cele legate de componentele antrenamentului şi se referă la:

1. Pregătirea fizică

- asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale;
- dezvoltarea psiho-motricității prin deprinderile de mişcare în regim de îndemânare şi echilibru;

Ca sarcini ale acestei etape se va urmări:

- prelucrarea generală neuromusculară a corpului cu accent asupra musculaturii picioarelor;
- dobândirea deprinderilor corecte ale alergării şi săriturilor urmărindu-se în special frecvența şi amplitudinea execuțiilor.

2. Pregătirea tehnică

Din punct de vedere tehnic se va urmări:

- formarea şi consolidarea simțului şi controlului mingii;
- consolidarea deprinderilor învățate şi inițierea în tehnica de bază a jocului de fotbal.

Ca sarcini speciale etapa urmăreşte diversificarea exercițiilor, folosirea jocurilor de mişcare şi complementare pentru dezvoltarea şi consolidarea simțului şi controlului mingii precum şi învățarea elementelor din tehnica de bază: preluarea, conducerea şi transmiterea mingii în cadrul unor complexe de exerciții simple.

BCU MIHAIL CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.Pregătirea tactică

Deşi la această vârstă, tactica nu are o importanţă deosebită totuşi, se va urmări formarea deprinderilor tactice de bază individuale şi colective pentru atac şi apărare, precum şi stimularea gândirii tactice prin jocuri şcoală.

Pentru atac se urmăreşte dobândirea deprinderilor tactice de bază privitoare la:

- plecarea rapidă în atac spre zonele şi culoarele libere;
- demarcarea permanentă în zonele libere;
- preluarea mingii cu întâmpinare, schimbare de direcţie şi transmiterea mingii la cel mai indicat coechipier;
- plasament adecvat în teren, în joc şi la fazele fixe;
- asumarea responsabilităţii şutului la poartă.

Pentru apărare se urmăreşte însuşirea deprinderilor tactice individuale privitoare la plasament, marcaj şi lupta pentru deposedarea adversarului de minge.

4. Pregătirea teoretică şi psihologică

La acest stadiu, pregătirea teoretică şi psihologică se poate desfăşura concomitent urmărind noţiuni de igienă individuală, cunoaşterea regulamentului de joc, cunoştinţe privitoare la organizarea jocului în atac şi apărare.

Din punct de vedere psihologic se urmăreşte sădirea încrederii în forţele proprii, cultivarea respectului faţă de colegi, adversari, arbitri.

Completarea pregătirii psihologice şi teoretice este bine să fie făcută şi prin intermediul mijloacelor audio-vizuale în care viitorilor fotbalişti li se prezintă exemple de mari sportivi şi tehnica acestora, jocuri sau secvenţe din meciuri internaţionale între echipe valoroase care au un impact deosebit asupra copiilor.

În ansamblu, conceptul de pregătire la copii şi juniori implică o multitudine de variabile legate de caracterul stadial al antrenamentului, fiecărui stadiu de pregătire corespunzându-i obiective şi sarcini specifice legate de vârstă şi potenţialul biomotric al practicanţilor.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL III

Structuri organizatorice pentru pregătirea copiilor şi juniorilor

Dezvoltarea şi practicarea fotbalului în România are la bază o serie de structuri – departamente care se ocupă cu selecţia şi pregătirea tinerilor fotbalişti şi constituie baza de masă a fotbalului de performanţă.

În acest context, cantitatea dar mai ales calitatea procesului instructiv-educativ al copiilor şi juniorilor desfăşurat în unităţi specializate, reprezintă un factor hotărâtor al asigurării în perspectivă a capacităţii superioare de performanţă a jucătorilor, calitatea bazei de masă a fotbalului de performanţă fiind determinată de o serie de factori, cum ar fi:

- Organizarea şi stimularea activităţii cu copii (8 - 13 ani) asigurată de cadre specializate;
- Pregătirea profesională superioară a celor care lucrează la acest nivel;
- Selecţia copiilor şi juniorilor desfăşurată la un înalt nivel de obiectivitate bazată pe modele elaborate în mod ştiinţific de F.R.F, pe probe şi norme de control care să investigheze în profunzime calitatea celor veniţi la selecţie;
- Asigurarea unei baze tehnico-materiale corespunzătoare.

Importanţa pregătirii organizate a copiilor şi juniorilor implică asigurarea unui proces instructiv-educativ bazat pe cerinţele antrenamentului modern, dublate de un riguros control medical periodic şi verificat permanent prin probe şi norme de control care să evidenţieze evoluţiile practicanţilor.

Pentru abordarea în mod ştiinţific a selecţiei şi pregătirii copiilor şi juniorilor este necesară cunoaşterea, studierea şi evidenţierea profilului permanent al jucătorului de înaltă performanţă, structurat în modele, care trebuiesc atinse pe parcursul instruirii.

Acest lucru presupune cunoaşterea particularităţilor bio-psiho-sociale ale fiecărui copil şi junior în parte, pe trepte de vârstă, dar şi a contradicţiilor dintre aptitudini (genetice şi dobândite) şi dinamica evoluţiei personalităţii fiecăruia, specifice vârstei.

BCU BUCUREŞTI UNIVERSITY LIBRARY

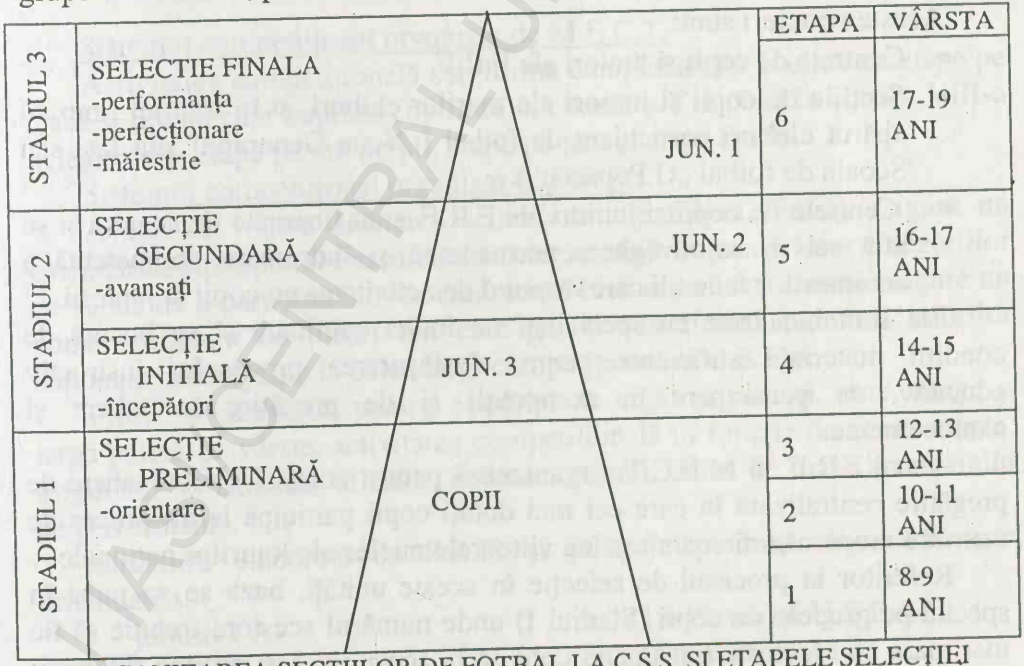
Abordarea componentelor antrenamentului, metodologia folosită, dinamica parametrilor efortului cu valori proprii fiecărei etape sau stadii de pregătire, trebuie adoptată strict la categoriile de vârstă, în acest fel fiind îndeplinite obiectivele intermediare şi finale urmărite în instruire.

3.1.Structuri dependente de A.N.S.

Activitatea de selecţie şi pregătire a copiilor şi juniorilor se realizează în mod organizat sub egida Agenţiei Naţionale pentru Sport şi Ministerului Educaţiei, Cercetării şi Tineretului după planuri de învăţământ elaborate în mod special în unităţi specializate cum sunt:

- Cluburile sportive şcolare;
- Licee cu profil sportiv cu clase de fotbal;
- Unităţi şcolare (licee, gimnazii) cu clase de fotbal;
- Cluburi de copii.

Aceste unităţi ale A.N.S. au drept scop selecţionarea şi pregătirea copiilor şi juniorilor în vederea obţinerii de performanţe sportive în diferite discipline sportive, în cazul nostru în fotbal, au personalitate juridică şi dispun de un buget adecvat desfăşurării procesului de instruire la acest eşalon. Secţiile de fotbal din C.S.S şi L.P.S au o structură piramidală, pe grupe de instruire, pe criterii de vârstă şi valoare sportivă.



ORGANIZAREA SECŢIILOR DE FOTBAL LA C.S.S. ŞI ETAPELE SELECŢIEI

(Fig. 4)

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Acest proces de instruire în cadrul unităților organizate cu secții de fotbal acoperă o perioadă de instruire de 10-12 ani, suficientă pentru depistarea valorilor.

Procesul de selecție în aceste unități este continuu, prin filtrul lor trecând foarte mulți copii, iar instruirea se desfășoară pe toată durata anului calendaristic.

Selecția de elemente sportive școlare se face din toate unitățile de învățământ, instruirea desfășurându-se pe baza planurilor de învățământ și programei școlare elaborate de M.E.C.T. în colaborare cu A.N.E.F.S. și F.R.F.

Considerăm că cea mai bună formă de organizare este cea a C.S.S. deoarece celelalte forme – L.P.S. și clasele speciale – au posibilități reduse de selecție datorate programei școlare și numărului redus de clase și elevi pe care le pot cuprinde.

3.2. Structuri dependente de F.R.F. și A.J.F.

În afara structurilor dependente de M.E.C.T., Federația Română de Fotbal are în subordine alte structuri în care se desfășoară activitatea de selecție și instruire a copiilor și juniorilor care funcționează în conformitate cu statutul F.R.F.

Aceste structuri sunt:

- Centrele de copii și juniori ale F.R.F.
- Secțiile de copii și juniori ale marilor cluburi, și în ultimul timp au apărut cluburi particulare de fotbal („Noua Generație" din Iași sau Școala de fotbal „G.Popescu").
- Centrele de copii și juniori ale F.R.F. sunt finanțate de aceasta și se află sub o supraveghere permanentă și îndrumare competentă a antrenorilor federali care răspund de activitatea cu copii și juniorii.

Ele sunt încadrate cu specialiști de înaltă calificare și se bucură de condiții materiale suficiente pentru desfășurarea procesului instructiv educativ, de participare în competiții și de pregătire în tabere și cantonamente.

Anual F.R.F. și M.E.C.T. organizează pentru copii și juniori tabere de pregătire centralizată în care cei mai dotați copii participă la un proces de instruire modern și din care se aleg viitoarele nuclee ale loturilor naționale.

Referitor la procesul de selecție în aceste unități, baza se va pune în special pe grupele de copii (Stadiul I) unde numărul acestora trebuie să fie mai mare cu efectiv lărgit ținând cont că la acest nivel se produc fluctuații

mari şi permanente datorate unor factori subiectivi şi obiectivi (reorientare spre alte sporturi).

Planificarea instruirii se face pe cicluri mai lungi, numărul de antrenamente adecvat este de trei cu o durată de 90 – 120 minute.

Structurarea pregătirii, metodologia folosită în instruire sunt condiţii de bază în atragerea copiilor la practicarea jocului, o influenţă mare având măiestria pedagogică a celor care conduc acest proces.

Optimizarea procesului de selecţie şi instruire la acest nivel depinde în foarte mare măsură de calitatea profesională a antrenorilor, de posibilitatea acestora de a se informa permanent şi de a aplica în practică cele mai noi cunoştinţe în domeniu, coroborate cu folosirea aparaturii video în care se prezintă tehnica marilor fotbalişti, jocuri între echipe valoroase, casete cu lecţii de antrenament de la secţiile de copii ale marilor cluburi din străinătate.

3.3.Sistemul competiţional la copii şi juniori în România

De la început trebuie să remarcăm că activitatea competiţională a copiilor se desfăşoară pe două direcţii, şi anume:

- Activitatea competiţională şcolară;
- Activitate competiţională desfăşurată sub egida F.R.F.

Sistemul competiţional organizat de M.E.C.T.

Activitatea competiţională sub forma campionatelor şcolare cu etape pe clasă şi şcoală care cuprind copiii de la clasele a V-a până la clasa a VIII-a nelegitimaţi, etape pe municipii, etape pe ţară şi etape finale.

Sistemul competiţional organizat de F.R.F.

Având în vedere creşterea schimbului de mâine, F.R.F. asigură un calendar competiţional intern care să creeze posibilitatea tuturor categoriilor de vârstă de a participa într-un campionat bine organizat, care să asigure un număr suficient de jocuri din care pot fi selecţionaţi membrii loturilor naţionale participante în calendarul competiţional al U.E.F.A.

F.R.F. organizează pentru eşalonul de copii şi juniori, care atinge o largă paletă de vârste, activitatea competiţională în funcţie de aceste trepte, asigurând un calendar eficient, necesar creşterii bazei de masă a fotbalului de performanţă.

Structura elaborată de F.R.F. şi pusă în practică de A.J.F. este următoarea:

- juniori I A - 18-19 ani (şi U.E.F.A.)
- juniori II A I - 15-17 ani

BCU LIBRARY

- juniori III B - 15-16 ani
- juniori cadeți B I - 14-15 ani
- juniori mici C - 13-14 ani
- copii D - 12 ani
- copii E - 10 ani
- copii F - 8 ani

La campionatul național al juniorilor I A (18-19 ani) participă în mod obligatoriu echipele de juniori ale cluburilor din Divizia A și Divizia B. Acesta este organizat pe șase serii, echipele clasate pe locul I în grupele zonale participă la turneul final unde se acordă titlul de campioană.

Competiția se desfășoară după regulamentele F.R.F. și R.O.A.F, participarea în competiții se face pe bază de legitimații tip F.R.F. vizate la zi (viza anuală), buletinul de identitate și viza medicală.

De menționat că în timpul jocului pot fi schimbați 5 jucători din cei trecuți pe foaia de arbitraj.

Campionatul național al juniorilor II A I (16-17 ani) și al juniorilor III-B-15-16 ani se desfășoară sub aceleași cerințe ca și la juniori I A, adăugându-se echipe din C.S.S., L.P.S. și clase afiliate la F.R.F.

Sistemul de desfășurare a campionatelor se face sub forma de tur și retur, echipele clasate pe locul I participă la etapa de zonă.

Etapa de zonă – participă echipele clasate pe locul I în campionatul județean, repartizate în 8 zone geografice, în sistem campionat numai tur.

Etapa semifinală – participă echipele câștigătoare a celor 8 zone repartizate în două grupe geografice (cele patru echipe) – în sistem de etape numai tur – luna mai.

Turneul final – participă primele două clasate din fiecare grupă geografică, sistem turneu, fiecare cu fiecare.

Campionatul național al juniorilor cadeți – B I-14-15 ani – participă în mod obligatoriu echipele cluburilor din Div. A, Div. B, precum și cele de C.S.S. și L.P.S afiliate la F.R.F.

Etapa de județ – tur-retur organizate de A.J.F.

Etapa interjudețeană – câștigătoarele competițiilor județene, - competiție tur-retur.

Etapa finală – câștigătoarele etapei interjudețene – numai tur.

Turneul final – participă echipele câștigătoare ale etapei zonale, sistem campionat numai tur –iulie.

Campionatul național al juniorilor mici C-13-14 ani – participă echipele cluburilor din Div. A, B, C, C.S.S., L.P.S. afiliate la F.R.F. cu etape de :

- județ – tur retur

- interjudeţeană – competiţie tur-retur – echipele clasate pe locul I
- etapa zonală – participă echipele calificate în etapa interjudeţeană – 4 zone de câte 5-6 echipe numai tur
- etapa finală – numai tur – participă echipele câştigătoare ale zonelor geografice.

Activitatea fotbalistica la nivelul copiilor de 8-12 ani – se desfăşoară numai sub coordonarea A.J.F. şi cluburilor sub formă de campionate orăşeneşti, cupe, etc. la care să se acorde cupe, diplome şi premii în echipament.

3.4. Corelaţia dintre calendarul competiţional şi procesul de instruire la copii şi juniori

Activitatea de instruire la nivelul copiilor şi juniorilor este în strânsă corelaţie cu activitatea competiţională, corelaţie reieşită în primul rând din caracterul stadial al antrenamentului, dar şi cu obiectivele urmărite în fiecare din aceste stadii.

Se ştie că totuşi cea mai bună formă de instruire este competiţia, care probează concret calitatea instruirii, calitatea selecţiei şi nu în ultimul rând calitatea celui care se ocupă de acest proces.

Datorită obiectivelor urmărite de fiecare stadiu al antrenamentului, procesul de instruire trebuie dirijat ştiinţific sub forma unui sistem unitar desfăşurat în condiţii analoage concursului în toate perioadele prin:

- perfecţionarea continuă a strategiilor de selecţie;
- creşterea permanentă a volumului de lucru în instruire;
- alegerea celor mai indicate mijloace şi metode de instruire în concordanţă cu cerinţele activităţii competiţionale;
- creşterea stadială a intensităţii efortului în antrenamente;
- creşterea numărului mijloacelor de pregătire netradiţionale care valorifică mai bine potenţialul organismului;
- raţionalizarea şi standardizarea principalelor mijloace de instruire şi, nu în ultimul rând, de o importanţă deosebită accelerarea refacerii capacităţii de efort.

BCU IAŞI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

Dirijarea ştiinţifică a procesului de instruire presupune în primul rând o planificare riguroasă a acesteia împletită cu un riguros control medical şi cu stabilirea celor mai semnificative probe de verificare permanentă a stadiului de pregătire a jucătorilor.

Creşterea volumului activităţii competiţionale la toate nivelele dă posibilitate profesorilor şi antrenorilor să verifice cel mai concret stadiul îndeplinirii obiectivelor urmărite precum şi calitatea procesului instruirii.

În final putem concluziona că sistemul competiţional prin obiectivele care le urmăreşte condiţionează procesul de antrenament care contribuie prin obiectivele lui la realizarea performanţelor sportive.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL IV

Selecția la copii și juniori

4.1. Caracterul stadial al antrenamentului

Procesul de instruire la nivelul copiilor și juniorilor în fotbal presupune în accepțiunea modernă o selecție atentă, bazată pe datele științelor ajutătoare privind evoluția dinamică, somatică și psihologică a acestora.

Eficiența instruirii este condiționată în primul rând de selecția practicanților, munca de instruire având eficiență numai dacă depistarea și atragerea acestora corespund unor parametri sau standarde care evidențiază însușirile tipice – aptitudini – necesare obținerii de rezultate superioare, în esență se verifică trăsăturile esențiale ale viitorului fotbalist de performanță.

TREPTELE SELECȚIEI ÎN FOTBAL

Având în vedere că procesul de antrenament este un proces îndelungat, programat pe mai mulți ani, rezultatele lui pot fi eficiente numai în urma unei selecții foarte riguros efectuate, bazate pe o sanogeneză deosebită, pe aptitudini determinate de caracteristicile morfofuncționale și psihologice

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

specifice vârstei, de disponibilitățile generale de adaptare a organismului la efort.

4.2. Selecția inițială – stadiul I al antrenamentului

Pe plan internațional, conceptul de selecție acordă la ora actuală o importanță deosebită primei etape, și anume aceea legată de orientare și selecție inițială precum și o tratare diferențiată a selecției propriu-zise desfășurată în concordanță cu exigențele modelelor de nivel formativ și performanță.

În general, orientarea și selecția inițială sunt două procese inseparabile dar care sunt delimitate de scopurile pe care le urmăresc.

Orientarea – pleacă de la individ și are drept scop identificarea însușirilor preponderente și îndrumarea lor spre practicarea unei ramuri sportive.

Selecția inițială – pleacă de la cerințele pe care le pretinde un anumit joc sportiv având drept scop identificarea timpurie a indivizilor ce corespund acestor cerințe.

Modelul de orientare și selecție inițială cuprinde principalele predispoziții (somatice, funcționale, motrice și psihice) specifice diferitelor vârste pe baza cărora operează cele două procese.

Selecția după modele formative și de performanță pleacă de la exigențele formării grupelor de copii în urma selecției inițiale și se continuă cu exigențele crescute în etapele sau stadiile superioare (jun III – II, I etc.).

Selecția inițială este procesul de care se ocupă în exclusivitate antrenorii și profesorii care pregătesc grupele de copii, principala lor sarcină fiind aceea de a căuta permanent elemente talentate care să fie încadrate în grupele de performanță.

În vederea efectuării unei selecții corespunzătoare, de identificare a elementelor talentate, profesorul trebuie să țină cont de anumiți parametri legați de:

- dezvoltarea fizică
- factorii genetici constituționali
- factorii endocrini
- factorii metabolici și nutritivi
- particularități de vârstă,

precum și de predispozițiile favorizante în practicarea jocului de fotbal, cum ar fi:

- viteza de acțiune
- anticiparea situațiilor de joc
- coordonarea
- concentrarea
- atenția distributivă
- tenacitate – combativitate
- plăcerea de a juca.

În prima parte a acestui stadiu obiectivele principale sunt îndreptate spre atragerea copiilor în practicarea organizată a jocului de fotbal, pregătirea lor fizică multilaterală, descoperirea aptitudinilor și disponibilităților lor pentru practicarea jocului, dezvoltarea generală armonioasă, adaptarea marilor funcțiuni la efort concomitent cu dezvoltarea lor psihomotrică în mod progresiv cu mijloace specifice.

Ion Motroc în *Fotbalul la copii și juniori* etapizează acest prim stadiu în două etape pe șase trepte stabilind obiective și sarcini generale și speciale legate de asigurarea unei evoluții ascendente pe fiecare treaptă și etapă. Aceste etape urmăresc:

- dezvoltarea armonioasă a organismului;
- dobândirea deprinderilor corecte de a alerga și sări.

În privința componentelor antrenamentului în acest stadiu obiectivele urmărite se referă la:

TEHNIC - formarea simțului și controlului mingii;
- preluarea, conducerea și transmiterea mingii;
- lovirea mingii – șutul la poartă – din deplasare.

TACTIC - formarea deprinderilor tactice individuale și colective necesare în joc cu privire la transmiterea mingii celui mai bine plasat coechipier;
- trecere rapidă din apărare și atac și invers;
- marcaj și demarcaj permanent.

În ***Fotbalul la copii și juniori***, Ion Motroc prezintă un tablou sinoptic global al dinamicii selective și pregătirii copiilor și juniorilor.

TABLOUL SINOPTIC GLOBAL
AL DINAMICII PREGĂTIRII ŞI SELECTIEI COPIILOR ŞI JUNIORILOR

ACŢIUNEA			stadiul	etapa	treapta	varsta	Nivelul de pregătire Categorii sportive	Caracterul şi conţinutul pregătirii (metodologie specifică)
1			2	3	4	5	6	7
PREGATIRE GENERALA	ORIENTARE SPORTIVA	Atragere Depistare Selectie preliminara	I	1 8-9 ani	1	6-8 ani 8 ani	Depistarea, atragerea şi iniţierea copiilor în practicarea organizată a activităţii sportive Pregătire generală-Orientare sportivă	-PREGĂTIRE MULTILATERALĂ POLISPORTIVĂ - PREGĂTIRE PSIHO-BIOLOGICĂ GENERALĂ -INIŢIERE ÎN CÂTEVA JOCURI SPORTIVE
					2	9 ani		
				2 10-11 ani	3	10 ani	Pregătirea generală polisportivă Orientare sportivă Iniţiere în jocul de fotbal	-ORIENTARE SPORTIVĂ -EVALUĂRI PERMANENTE -PRESELECŢIE
					4	11 ani		
				3 12-13 ani	5	12 ani	Copii avansaţi	
					6	13 ani	Copii preselecţionabili	
SELECŢIA INIŢIALĂ			II	4 14-15 ani	7	14 ani	JUNIORI 3 ÎNCEPĂTORI JUNIORI 2 AVANSAŢI	ÎNVĂŢARE-CONSOLIDARE Perfecţionare
					8	15 ani		
SELECŢIA SECUNDARĂ				5 16-17 ANI	9	16 ani	JUNIORI 2 AVANSAŢI	Consolidare-ÎNVĂŢARE PERFECŢIONARE-consolidare
					10	17 ani		
SELECŢIA FINALĂ			III	6 18-19 ani	11	18 ani	JUNIORI 1 PERFORMANŢĂ MĂIESTRIE	Consolidare- ÎNVĂŢARE PERFECŢIONARE-Măiestrie Consolidare
					12	19 ani		
SELECŢII INTERMEDIARE			PERMANENT	3-6 13-19 ani	6-12	13-19 ani	Corespunzător stadiilor şi treptelor de pregătire	Evaluare, orientare sportivă, selecţie după criterii specifice fiecărei etape (după valoare şi vârstă)

Fig. 5

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

4.3. Mijloace de realizare a instruirii în stadiul I

Conținutul procesului de instruire specific stadiului I prezintă caracteristici specifice, spectrul metodologic de atragere și instruire fiind adaptat potențialului biomotric specific acestei grupe de vârste, acționându-se în consecință numai cu o parte a mijloacelor specifice componentelor antrenamentului cu preponderență pe pregătirea fizică generală, inițiere în tehnica și tactica de bază, pregătirea psihologică și biologică.

În metodologia instruirii la această vârstă un rol foarte important îl au jocurile de mișcare care prin conținutul lor contribuie la perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice și a calităților fizice.

Jocurile de mișcare, în afară dezvoltării deprinderilor de mișcare și tehnico-tactice, contribuie și la formarea deprinderilor de a acționa în spiritul unor reguli în concordanță cu cerințele jocului competițional.

În general, pe lângă faptul că au o contribuție largă la formarea și perfecționarea unui bogat sistem de priceperi și deprinderi motrice, la îmbunătățirea îndemânării și la accelerarea învățării relațiilor de joc, ele au și o influență benefică generală asupra dezvoltării marilor funcțiuni și a aparatului locomotor.

Ținând cont de particularitățile de instruire la acest stadiu, se impune respectarea unei metodologii specifice care nu va viza numai obiective strict fizice și tehnico-tactice, ci va urmări și o implicare psihică care să dezvolte: atenția, capacitatea de concentrare, rapiditatea gândirii, vederea periferică, dorința de a câștiga.

Ca norme metodice acest stadiu impune:

- ponderea predării exercițiilor fizice să cadă asupra dezvoltării calităților coordinative si îndemânării, concretizată în indici sporiți de stăpânire a aparatului locomotor la condițiile variate de echilibru, întoarceri, opriri, schimbări de direcție precum și la executarea corectă a principalelor elemente si procedee tehnice;
- accent deosebit pe executarea tuturor procedeelor cu viteză sporită – viteză de reacție, de execuție;
- dezvoltarea cu prudență a forței și rezistenței prin folosirea permanentă a pauzelor de refacere;
- exercițiile sub formă de joc să fie judicios îmbinate cu instruirea analitică corectă a mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice;
- dezvoltarea treptată și permanentă a gândirii tactice;
- dezvoltarea permanentă a trăsăturilor de caracter, voință, dârzenie, curaj, respect față de coechipier, adversar, etc.

Procesul de instruire la acest stadiu este destul de dificil, sarcina primordială în rezolvarea problemelor care apar pe parcursul acestui proces revine profesorului care trebuie să fie un bun psiholog, să iubească copiii şi să ştie să transmită practicanţilor cunoştinţele personale.

Îndeplinirea obiectivelor prevăzute pentru stadiul I constituie o premisă necesară şi obligatorie pentru selecţia şi promovarea în eşalonul următor – juniori III.

Totodată sfârşitul stadiului I coincide cu încheierea pubertăţii, când copiii supuşi legilor evoluţiei organismului trec prin noi salturi calitative specifice adolescenţei, intrând în perioada junioratului.

La sfârşitul acestui stadiu se conturează premisele încă relative dar necesare selecţiei pentru eşalonul următor, motiv pentru care se consideră că stadiul I are o importanţă deosebită, determinantă în obţinerea de performanţe ulterioare. Prezentăm mai jos un tabel cu probe de control specifice acestei perioade după care se pot ghida profesorii în selecţie.

Vârsta	50 m	Lung de pe loc	Rezistenta		Aruncarea mingii de oina	Menţinut în atârnat	Tracţiuni	Indemanare	Abdomen nr. de repetari	Mobilitate (in cm.)
			600m	1000 m						
– 10 ani	9"5/10 8"7/10	142 – 162cm	2'50"- 2'36"	_	18,7-27,10 metri	48"- 57"	_	13"8 / 10 12"2 / 10	21 - 23	57 – 55 cm.
11 – 13 ani	8"5/10 8"3/10	168 – 178cm	_	3'30" –	29,7-34,3 metri	_	4 – 7 tracţiuni	12"1 / 10 11"8 / 10	23 - 24	56 – 55 cm.

Fig. 6

La 8 probe trebuie însumate 400-440 puncte rezultate din acordarea la fiecare barem (probă) între 50-60 de puncte (sistem de scalare denumit HULL).

4.4. Ponderea factorilor antrenamentului în stadiul I

Ion Motroc, Florin Motroc, în lucrarea ***Fotbalul la copii şi juniori***, împart acest prim stadiu de instruire şi selecţie în trei etape corespunzătoare vârstelor între 11 şi 13 ani, ponderea factorilor antrenamentului este judicios repartizată, corespunzând celor 3 etape:

COMPONENTE ANTRENAMENT	ETAPE		
	4	5	6
Pregătirea psiho-fizică	41%	32%	27%
Pregătirea tehnică	45%	54%	55%
Pregătirea tactică	2%	2%	5%
Pregătirea teoretică	2%	2%	3%
Pregătirea biologică	10%	10%	10%

PONDEREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI (Fig. 7)

Se observă că în funcție de etapă ponderea cea mai mare o au pregătirea psihofizică și cea tehnică, lucru normal la această categorie de vârstă, celelalte componente evoluând mai lent.

Această evoluție a factorilor antrenamentului este motivată de sarcinile și obiectivele acestui stadiu în care principalele direcții sunt orientate spre dezvoltarea psiho-fizică multilaterală și însușirea procedeelor din tehnica de bază de manevrare a mingii în condiții apropiate de joc sau condiții de joc.

La această vârstă, solicitările fizice și psihice din timpul lecțiilor trebuie bine dozate în scopul evitării apariției unor stări frenotorii care reduc capacitatea de învățare cât și eficiența procesului instructiv.

4.5. Stadiul II al antrenamentului în fotbal - selecția secundară

Ca rezultat al selecției inițiale, procesul de instruire în stadiul II capătă alte valențe care urmăresc atingerea standardului corespunzător modelului de jucător, modelului componentelor fundamentale ale jocului și modelului de echipă.

Modelul de jucător corespunzător acestui stadiu cuprinde profilul jucătorului pe posturi în care intră:

- aptitudinea pentru postul respectiv (somatic, motric, funcțional și psihic);
- nivel de pregătire (fizică, tactică, tehnică, psihică și teoretică);
- rolul exercitat în fazele de joc de apărare și atac.

Modelul componentelor fundamentale ale jocului se referă la:

- modelul tactic de joc:
  - pentru atac: tactica colectivă de echipă;
  - grupele sau cuplurile de acțiune;
  - acțiunile tactice individuale;
  - elemente tehnice care intră în structura acțiunilor tactice.

BCU IAȘI CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

- pentru apărare: tactica colectivă de echipă (sisteme, principii);
- grupele sau cuplurile care colaborează în vederea contracarării acțiunilor ofensive;
- acțiuni tactice individuale de anihilare a atacantului cu mingea;
- folosirea în scop tactic a elementelor tehnice care intră în structura acțiunilor defensive.

Criteriile de selecție pentru acest stadiu se referă la:

- capacitate fizică generală şi multilaterală (viteză sub toate aspectele, detentă, rezistență);
- capacitate fizică specifică – calități motrice combinate implementate în execuția unor procedee tehnice sau acțiuni tactice individuale, forța de lovire a mingii, viteză de reacție şi execuție, îndemânare în regim de viteză şi forță;
- capacitate psihică.

Începând cu acest eşalon procesul de instruire se efectuează strict pe componentele antrenamentului, însă este contraindicată specializarea pe posturi mai ales la juniori III.

La această vârstă are loc un vast proces de restructurare a priceperilor şi deprinderilor motrice şi se intră în prima fază a perioadei de maturizare, acest fapt presupune abordarea instruirii globale a jucătorilor fără specializarea pe post în vederea creşterii unor jucători universali şi eficienți individual cu randament sporit în ansamblul echipei.

JUNIORII III ŞI II
TABLOU SINOPTIC AL DINAMICII STADIULUI II

STADIUL 2	SELECȚIA INITIALĂ	JUNIORI 3 Începători	ETAPA 4	TREAPTA 7 = 14 ani	ÎNVĂȚARE
				TREAPTA 8 = 15 ani	CONSOLIDARE Perfecționare
	SELECȚA SECUNDARĂ	JUNIORI 2 Avansați	ETAPA 5	TREAPTA 9 = 16 ani	Consolidare ÎNVĂȚARE PERFECȚIONARE Consolidare
				TREAPTA 10 = 17 ani	

Fig. 8

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4.6. Obiective de instruire şi performanţă

A. Obiective generale

- continuarea dezvoltării armonioase multilaterale şi psihomotrice;
- mărirea capacităţii de efort;
- urmărirea stării de sănătate.

B. Obiective speciale (pe factori de antrenament)

1. Pregătire fizică: - continuarea pregătirii fizice multilaterale
   - dezvoltarea calitativă a musculaturii mai ales la membrele inferioare şi a tonicităţii musculaturii extensoare;
   - perfecţionarea deprinderilor motrice pentru creşterea rezistenţei şi forţei generale.

2. Pregătirea tehnică
   - învăţarea şi consolidarea procedeelor tehnicii de bază în manevrarea obiectului de joc specifice atacului şi apărării;
   - învăţarea şi consolidarea şutului la poartă din mişcare.

3. Pregătirea tactică
   - învăţarea şi consolidarea elementelor de tactică individuală şi colectivă de bază; specifice atacului şi apărării cu accent pe cursivitate şi viteză;
   - stimularea gândirii tactice prin jocuri şcoală, jocuri amicale;
   - participare în competiţii oficiale.

4. Pregătirea teoretică
   - însuşirea regulamentului de joc;
   - iniţiere în ansamblu asupra concepţiei de joc şi a funcţionării sistemelor aplicate în cadrul jocului.

5. Pregătirea psihologică
   - stimularea motivaţiei de participare conştientă la antrenamente şi jocuri;
   - mărirea rezistenţei psihice la duritatea antrenamentelor şi a participării în competiţii.

Obiectivele de performanţă sunt cele legate de instruirea propriu-zisă şi de participarea echipelor de juniori III în competiţii.

BCU CLUJ-NAPOCA UNIVERSITY LIBRARY

4.7. Ponderea factorilor antrenamentului la juniorii III 14-15 ani

FACTORI ANTRENAMENT
- Pregătire fizică 40-45 %
- Pregătire tehnică 25-30 %
- Pregătire tactică 15-20 %
- Pregătire teoretică 5 %
- Pregătire biologică 5 %

4.8. Selecţia secundară – juniori II 16-17 ani

Eşalonul de juniori II face parte tot din stadiul II de pregătire, valoarea lor reieşind din acumulările obţinute pe parcursul procesului de instruire desfăşurat în stadiul I şi din prima parte a stadiului doi în care ajung deja jucători formaţi, capabili de a progresa şi de a obţine performanţe.

Procesul de formare a jucătorului universal început din prima parte a stadiului II (juniori III) trebuie să devină o dominantă, instruirea acestora în partea a 2-a a stadiului trebuie să aibă ca finalitate promovarea lor în eşaloanele superioare – div. C, B, A în lotul naţional de juniori.

STADIUL	SELECŢIA SECUNDARĂ	JUN. II avansaţi	ETAPA 5	TREAPTA 9=16 ani TREAPTA10=17 ani	- consolidare - ÎNVĂŢARE - PERFECŢIONARE - consolidare

Fig. 9

În consecinţă, modelul jucătorului de la acest nivel trebuie să corespundă modelului jucătorului de performanţă şi este rezultanta conţinutului pregătirii efectuate de acesta pe parcursul primei părţi a stadiului II şi celei ce se efectuează în partea a 2-a a acestui stadiu.

Procesul de instruire la această etapă corespunde deja modelului de instruire a jucătorului de performanţă care presupune mărirea numărului de antrenamente săptămânale, solicitare crescută la efort, învăţare, consolidare şi mai ales perfecţionare a tuturor factorilor antrenamentului exprimate în jocul competiţional.

Selecţia la acest nivel se bazează pe criterii biologice, psihologice şi criterii specifice fotbalului. Corelarea celor trei criterii condiţionează apariţia jucătorului polivalent care să corespundă modelului de jucător de performanţă şi să se încadreze perfect în modelul de joc al echipei.

BCU "CAROL I" CENTRALĂ LIBRARY

OBIECTIVELE INSTRUIRII

Ca obiective generale se va urmări: continuarea influenţării dezvoltării indicilor morfologici ai organismului la parametri mai ridicaţi prin dezvoltarea calitativă şi cantitativă a musculaturii corpului (în special a membrelor inferioare) şi influenţarea marilor funcţiuni.

În concordanţă cu cerinţele specializării se dezvoltă în continuare calităţile motrice subordonate conţinutului tehnico-tactic al acţiunilor.

Acestea se referă la: - viteză, sub toate formele ei de manifestare;

- îndemânare în manevrarea obiectului de joc;
- rezistenţă aerobă şi rezistenţă în regim de viteză;
- forţa generală şi forţa specială.

Cu toată această alunecare a dezvoltării calităţilor motrice spre cerinţele specializării potrivită modelului competiţional, instruirea la această etapă cuprinde o mare varietate de deprinderi motrice care facilitează în final actele motrice specifice jocului de fotbal.

OBIECTIVELE TEHNICO-TACTICE presupun însuşirea şi stăpânirea până la perfecţiune a următoarelor procedee tehnice:

- lovirea mingii cu şiretul (plin, interior, exterior) şi cu latul piciorului de pe loc şi deplasare;
- preluarea mingii cu piciorul şi pieptul în orice situaţie de joc;
- conducerea mingii combinată cu mişcări înşelătoare executate în mare viteză;
- lovirea mingii cu capul din alergare şi săritură atât ca mijloc de pasare sau respingere cât şi ca procedeu de finalizare.

Din punct de vedere tactic jucătorul trebuie să utilizeze tactic procedeele tehnice, să iniţieze acţiuni tactice individuale de depăşire şi pătrundere cu mingea la picior, să se demarce şi să marcheze adversarul, să intre în combinaţie cu coechipierii, să-şi cunoască sarcinile postului, să lupte permanent pentru recuperarea mingii (presing, intervenţie sau deposedare), să închidă şi să blocheze culoarele de pătrundere, să colaboreze permanent cu coechipierii atât în atac cât şi în apărare.

Ca o cerinţă a acestor obiective, în pregătirea tehnico-tactică folosirea celor mai noi metode cât şi a unor execuţii tehnice eficiente apărute pe plan mondial are o importanţă deosebită.

Stimularea gândirii tactice a jucătorilor este o altă cerinţă de bază în instruirea acestora, mai ales că, la această vârstă, capacitatea de generalizare cât şi spiritul de iniţiativă sunt foarte dezvoltate şi pot stimula o participare afectivă ridicată în antrenamente, mărind randamentul în joc.

4.9. Ponderea factorilor antrenamentului în instruire

Dacă în prima parte a stadiului II structurarea procesului de antrenament urmărea mai ales obiective ale instruirii fără atingerea unor performanțe deosebite legate de rezultatul competițional în partea a II-a – juniori II obiectivele capătă o tentă de atingere și a unor rezultate competiționale legate de participarea echipei în campionat.

Structurarea pregătirii se face în funcție de modelul de joc competițional, începe să se întrevadă specializarea jucătorilor pe posturi – modelul de jucător specializat pe post – ponderea componentelor antrenamentului căpătând alte valențe.

Participarea jucătorilor la un program competițional impune modificarea procentajelor aferente fiecărei componente în parte determinate de planificarea instruirii cât și de participarea la jocuri.

Se insistă în continuare pe pregătirea fizică cele două componente ale sale – generală și specifică – cu accent pe ultima, pregătirea tehnică rămâne la un procentaj apropiat primei etape, iar cea tactică rămâne constantă, dat fiind faptul că de regulă pregătirea tactică se completează cu cea tehnică prin folosirea unor structuri tehnico-tactice care conțin fragmente de faze de joc sau chiar faze de joc.

Mai jos redăm procentajul componentelor antrenamentului ca orientare generală dar el poate varia în funcție de cerințele etapelor de participare a echipelor în competiții.

- Pregătire fizică – 45-50 %
- Pregătire tehnică – 20-25 %
- Pregătire tactică – 15 %
- Pregătire teoretică – 5 %
- Pregătire psiho-biologică – 5 %

Aminteam mai sus că pregătirea tactică se completează concomitent cu pregătirea tehnică, același lucru întâmplându-se și cu pregătirea teoretică care se poate face concomitent cu celelalte două.

Metodologia instruirii valabilă la acest stadiu se bazează în general pe metodele antrenamentului cu repetări și intervale, modernizarea și lărgirea conținutului componentelor antrenamentului devenind o cerință fundamentală a instruirii.

În această etapă se impune accentuarea eficientizării tehnicii jocului și o creștere a capacității de efort, condiție esențială în mărirea randamentului atât în pregătire cât mai ales în joc.

Ca cerințe de bază specifice acestui stadiu putem enumera:

- evitarea specializării înguste;
- folosirea în instruire pe lângă metodele globală şi analitică a jocurilor de mişcare şi ajutătoare şi a structurilor complexe care atacă concomitent mai mulţi factori ai antrenamentului şi creează un climat de participare efectivă ridicat mărind randamentul instruirii;
- stimularea permanentă a iniţiativei jucătorilor şi cultivarea cu predilecţie a trăsăturilor comportamentale de „COMPETITOR" atât în procesul de instruire cât mai ales în jocul competiţional.

4.10. Selecţia finală – stadiul III al antrenamentului

Stadiul III al antrenamentului sportiv îl constituie eşalonul sportivilor consacraţi capabili să practice jocul de fotbal corespunzător exigenţelor competiţionale şi este rezultatul celorlalte două stadii din care provin. Cu alte cuvinte, stadiul III reprezintă apogeul junioratului – vârful piramidei – care reflectă la sfârşitul lui pragul superior al perfecţionării şi măiestriei jucătorului dar şi măiestria şi competenţa profesională a celor care l-au pregătit.

Ca o caracteristică predominantă stadiul III se caracterizează prin creşterea numărului de antrenamente săptămânale, a jocurilor de antrenament, de verificare sau de selecţie, solicitare crescută la efort, învăţare, consolidare şi perfecţionare a tuturor procedeelor tehnico-tactice dar şi consolidarea lor pe componentele antrenamentului.

Spre deosebire de selecţia specifică celorlalte stadii, selecţia la acest nivel se desfăşoară între cei mai buni juniori din oraşul respectiv sau din mai multe zone ale ţării lupta pentru ocuparea unui loc într-o echipă de performanţă fiind acerbă.

Intrarea juniorilor în acest stadiu se realizează în mod diferit, cei mai dotaţi sunt cooptaţi în unităţile de performanţă (div. A, B, C) ceilalţi îşi continuă activitatea în echipele de juniori participante în campionatele republicane.

În acest scop este imperios necesar stabilirea unui sistem de eşaloane competiţionale capabile să stimuleze permanent ridicarea măiestriei sportive.

JUNIORI I – TABLOUL SINOPTIC AL DIMANICII STADIULUI III

STADIUL III	SELECȚIA FINALĂ	Juniori I Performanță Măiestrie	Etapa 6	Treapta 11 = 18 ani Treapta 12 = 19 ani	- consolidare - învățare - perfecționare - măiestrie - consolidare

Fig. 10

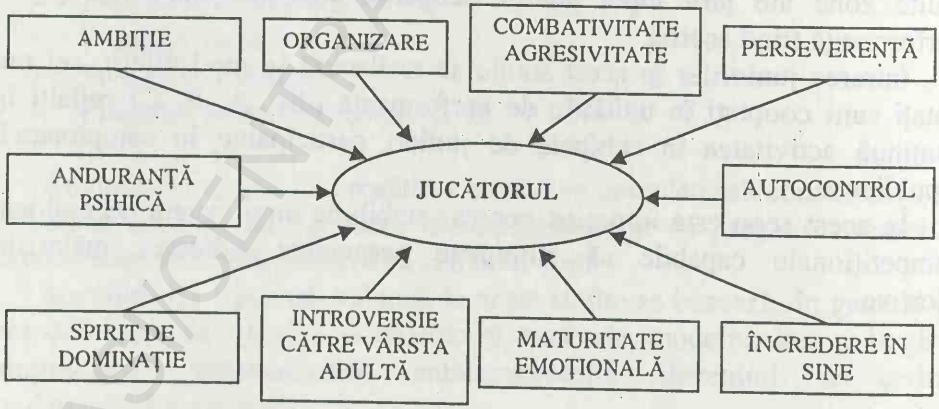
4.11. Criteriile de selecție în stadiul III

Deşi la acest stadiu ajung juniorii cei mai dotați procesul de selecție urmăreşte aceleaşi criterii specifice ca:

a. Criteriul biologic:
   - moştenire genetică
   - stare generală de sănătate
   - dezvoltare fizică armonioasă
   - criterii antropometrice
   - criteriul capacității motrice

b. Criterii psihologice asemănătoare celor din stadiul II

Ansamblul de caracteristici ale modelului jucătorului de performanță
JUNIORI (la sfârşitul stadiului)



După psiholog Maria Şerban
Fig. 11

BCU "ASCENTA-UNIVERSITY LIBRARY

c. Criterii specifice jocului de fotbal

La acest stadiu se urmăresc:

- dimensiunile corporale în conformitate cu cerinţele modelului de jucător pe post;
- variabilele capacităţilor fizice multilaterale;
- variabilele capacităţii fizice specifice;
- eficienţă şi acurateţe în executarea procedeelor tehnico-tactice însuşite izolat şi aplicate în joc;
- încadrarea subiectului în modelul de joc competiţional.

Trebuie menţionat că şi la acest stadiu selecţia se face permanent.

4.12. Obiectivele de instruire şi performanţă

Obiectivele de instruire la acest stadiu derivă din profilul tehnic al jucătorului sau mai bine zis din modelul final al jucătorului pe post integrat în modelul jocului competiţional.

Obiectivele generale sunt în mare aceleaşi din stadiul II partea a doua, la care se adaugă completarea cunoştinţelor şi perfecţionarea deprinderilor până la măiestrie, pentru creşterea valorii individuale a fiecărui jucător şi pentru întreaga dinamică a jocului.

Obiective speciale

1. Obiective pentru pregătirea fizică:
   - ridicarea capacităţii de efort aerob;
   - dezvoltarea capacităţii individuale prin ridicarea parametrilor calităţilor motrice;
   - perfecţionarea mobilităţii, supleţii şi îndemânării;
   - solicitarea progresivă şi intensivă a principalelor grupe musculare şi a marilor funcţiuni în vederea atingerii unor indici superiori ai capacităţii de efort anaerob şi aerob.
2. Pregătirea fizică specială:
   - dezvoltarea calităţilor fizice specifice (viteză, îndemânare, forţă) cu ajutorul unor complexe tehnico-tactice;
   - dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare în vederea măririi forţei de lovire a mingii;
   - dezvoltarea puterii (forţei) şi rezistenţei de luptă cu adversarul.
3. Obiective pentru pregătirea tehnică:
   - perfecţionarea tehnicii individuale de manevrare a mingii în condiţii de joc până la măiestrie;

BCU UNIVERSITY LIBRARY

- perfecționarea preluărilor, conducerii și transmiterii mingii în condiții de adversitate;
- perfecționarea șutului la poartă în forță din deplasare, din întoarcere, cu deviere;
- perfecționarea tuturor procedeelor de finalizare cu capul;
- perfecționarea fentelor de pasă, șut în mare viteză;
- perfecționarea deposedărilor și degajărilor;
- perfecționarea lansărilor în adâncime a mingii, centrărilor și șutului la poartă în luptă cu adversarul.

4. Obiective pentru pregătirea tactică:
   - perfecționarea folosirii procedeelor de manevrare a mingii în scop tactic;
   - perfecționarea acțiunilor individuale de plasament, pătrundere cu minge și fără minge, lansarea pe culoare, intrarea în combinații;

Apărare:
- perfecționarea până la măiestrie a acțiunilor tactice individuale și colective specifice apărării (marcaj, plasament, tatonare, dublaj, triunghiuri de anihilare);

Atac:
- perfecționarea și aplicarea în joc a acțiunilor tactice individuale (plasament, fente, pătrunderi cu și fără minge) și colective (pasa în doi și trei jucători, încrucișări, intrare în combinații) pe faze de joc folosind cele mai indicate mijloace în scopul declanșării și susținerii contraatacului, atacului rapid sau pozițional;
- asumarea rolului de coordonator și de finalizator;
- adaptarea mijloacelor tehnico-tactice la reacțiile echipei adverse.

5. Obiective pentru pregătirea teoretică:
- cunoașterea la perfecție a regulamentului de joc;
- cunoașterea concepției de joc, a tacticii de echipă și a mecanismelor componente ale sistemelor de joc;
- cunoașterea și încadrarea în capacitatea ridicată de efort cerută de participarea la antrenamente și jocuri.

6. Obiective pentru pregătirea psihologică și biologică:
- cultivarea și instruirea calităților de jucător „competitiv", a personalității și a responsabilității față de pregătirea personală și participarea la joc;
- cultivarea spiritului de echipă, a respectului față de colegi, adversari, arbitri, spectatori;

BCU LIBRARY

- folosirea permanentă a mijloacelor de refacere după antrenamente şi jocuri;
- cunoaşterea şi respectarea indicaţiilor cu privire la recuperarea după accidente.

În afara obiectivelor enumerate mai sus la nivelul stadiului I se stabilesc şi *obiective de performanţă* cum ar fi:

- ocuparea unui loc fruntaş în campionatul republican de juniori I;
- promovarea unuia sau doi jucători în loturile naţionale;
- promovarea la echipele de seniori a 8 – 10 jucători.

4.13. Ponderea factorilor antrenamentului în stadiul III

Dacă în primele două stadii de pregătire ponderea factorilor antrenamentului avea un predominant caracter de învăţare consolidare, în stadiul III ea este orientată mai ales spre perfecţionare şi este determinată în foarte mare măsură de obiectivele de performanţă cerute de participarea echipelor de juniori I în activitatea competiţională.

Ponderea acestor factori variază la acest stadiu în funcţie de periodizarea antrenamentului, de etapele care compun perioadele şi de ciclurile săptămânale specifice etapelor de campionat.

În mare, la acest stadiu, parametrii procentuali ai componentelor antrenamentului ajung la următoarele valori:

- pregătirea psiho-fizică - 50 %
- pregătirea tehnică - 25 %
- pregătirea tactică - 15 %
- pregătirea psihologică - 5 %
- pregătirea biologică - permanent.

În funcţie de perioada din planul anual sau structura multianuală, cât şi de etapele sau mezociclurile cuprinse în perioadă, valorile componentelor antrenamentului pot varia.

Este bine ca în planificarea dezvoltării capacităţii de performanţă, specific competiţională, aceasta să nu fie programată cu toată complexitatea ei pe toată durata etapei precompetiţionale, ci în ultimele mezocicluri ale acesteia care trebuie modelată în funcţie de competiţie.

O atenţie deosebită se acordă perioadei pregătitoare care pe parcurs suferă modificări mai ales în direcţia creşterii mijloacelor specifice de pregătire faţă de mijloacele cu caracter general.

Conducerea ştiinţifică a procesului de instruire prin asigurarea unor parametri ridicaţi ai variabilelor complexităţii efortului cât şi îmbinarea

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

antrenamentelor colective cu cele individuale sau de individualizare pe cupluri este una din condiţiile de bază în obţinerea unui randament maxim în pregătire cât şi în jocuri.

Prezentăm mai jos un tablou sinoptic general al dinamicii ponderii componentelor antrenamentului pe stadiile de pregătire, prezentat de Ion Motroc în ***Fotbalul la copii şi juniori***.

TABLOUL SINOPTIC GENERAL AL DINAMICII PONDERII COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI PE STADII DE PREGATIRE ORIENTATIV							
Componentele Antrenamentului	STADIUL	STADIUL 1			STADIUL 2		STADIUL 3
	CATEGORIA	COPII			JUNIORI 3	JUNIORI 2	JUNIORI 1
	TREAPTA	4	5	6	7 - 8	9 - 10	11 – 12
	VARSTA	11 ANI	12 ANI	13 ANI	14-15 ANI	16-17 ANI	18-19 ANI
SELECTIA		EVALUARE PERMANENTA		PRESE-LECŢIE	SELECTIE ŞI PROMOVARE		
PREG. PSIHO-FIZICA		41 %	32 %	27 %	40 – 45 %	45 – 50 %	50 %
PREG. TEHNICA		45 %	54 %	55 %	25 – 30 %	25 %	25 %
PREG. TACTICA		2 %	2 %	5 %	15 %	15 %	15 %
PREG. TEORETICA		2 %	2 %	3 %	5 %	5 %	5 %
PREG.PSIHOLOGICA		10 %	10 %	10 %	10 %	5 %	5 %
PREG. BIOLOGICA		REFACERE PERMANENTA			REFACERE PERMANENTA RECUPERARE DUPA CAZ		

Tabloul sinoptic al ponderii antrenamentului se adresează vârstelor între 11 – 19 ani deoarece numai de la vârsta de 11 ani este indicat să fie desfăşurată pregătirea pe componente de antrenament (**Fig.12**).

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ LIBRARY

CAPITOLUL V

5.1. Conținutul jocului competițional. Concepția de joc

Tendințele de evoluție ale fotbalului în ultima perioadă se îndreaptă spre practicarea unui joc elaborat și programat, orientat spre obținerea unui randament maxim în joc fiecare fază având un scop tactic precis în vederea obținerii victoriei.

Organizarea tactică și strategică a jocului este determinată de existența sistemelor de joc în care sunt angrenate echipele, de așezarea în teren a jucătorilor și de mișcările în atac și apărare precum și de relațiile jucătorilor în teren cerută de concepția de joc.

CONCEPȚIA DE JOC – instrument tactic al tuturor echipelor – exprimă stadiul superior al înțelegerii și practicării jocului, rezultatul influențelor pe care mediul pedagogic și social îl exercită asupra conducătorilor, antrenorilor și jucătorilor chemați s-o aplice.

Concepția de joc, rațiune reieșită din dezvoltarea la parametri superiori a tehnicii, pregătirii fizice și mai ales a tacticii are o echivalență cu nuanțele de exprimare în teren ale jucătorilor pe parcursul unui joc. Ea reprezintă o noțiune de mare complexitate cu un conținut vast și dinamic atât a acțiunilor de atac cât și a celor de apărare la care participă toți jucătorii conform conceptelor fotbalului modern.

În accepțiunea largă a teoriei putem defini concepția de joc ca un sistem al cunoștințelor și deprinderilor precum și interpretarea specifică a factorilor de joc cu acțiunile convergente desfășurate de jucători în teren în vederea obținerii unui randament competițional ridicat.

În conținutul jocului competițional, concepția de joc reprezintă punctul de plecare în desfășurarea întregii activități, orice echipă adaptându-se acestei concepții și întreaga desfășurare a activității de instruire trebuie să se încadreze în cerințele acesteia.

Caracteristicile concepției de joc pe plan internațional se referă la :

- angajament total al tuturor jucătorilor în ambele faze ale jocului – atac și apărare;

BCU CLUJ / UNIVERSITY LIBRARY

- alternarea jocului combinativ cu cel poziţional pentru găsirea unor breşe în defensiva adversarului ce pot favoriza finalizarea sau folosirea contraatacului ca mijloc de surprindere a defensivei adverse;
- angajament maxim până la sacrificiu în asumarea responsabilităţii iniţierii şi derulării unor acţiuni incisive pe poartă.

Stadiul conceptional şi tactic în care evoluează jocul de fotbal este o consecinţă a evoluţiei tehnico-ştiinţifice şi culturale a societăţii, un rezultat al dezvoltării jocului şi, totodată, a progreselor pe care le-a înregistrat gândirea tactică a specialiştilor şi jucătorilor.

Tradiţia şi experienţa este una din condiţiile de bază în formarea şi stabilirea concepţiei de joc. Ele sunt completate de condiţiile materiale şi de valoarea capacităţii de conducere şi pregătire.

Ion V. Ionescu în ***Fotbal*** structurează conţinutul concepţiei de joc în două componente ***stabile*** şi ***mobile***, fiecare din acestea două cuprinzând o serie de factori care-i întregesc conţinutul.

În schema de faţă sunt prezentate componentele concepţiei de joc.

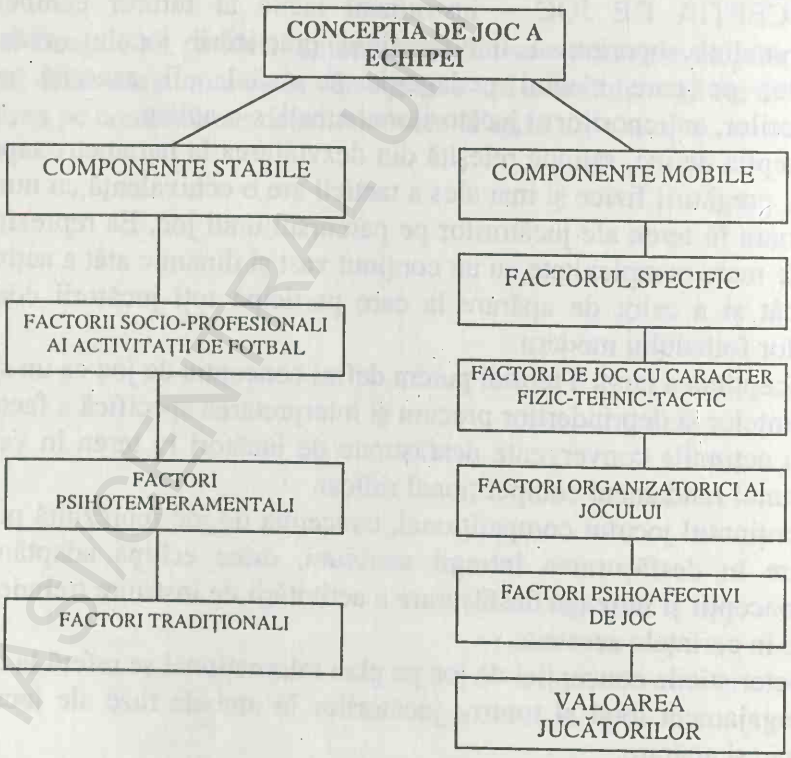


Fig. 13

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Componentele stabile reprezintă baza concepției de joc, ele nu apar direct în exprimarea în joc a echipei, ci sunt rezultatul componentelor mobile ale jocului, mai bine zis a concepției de joc.

Componentele mobile reprezintă elementele dinamice și concrete ale concepției de joc, mobile prin transformările și adaptările pe care le suferă datorită evoluției factorilor de joc (evoluție sau involuție), a sistemului competițional.

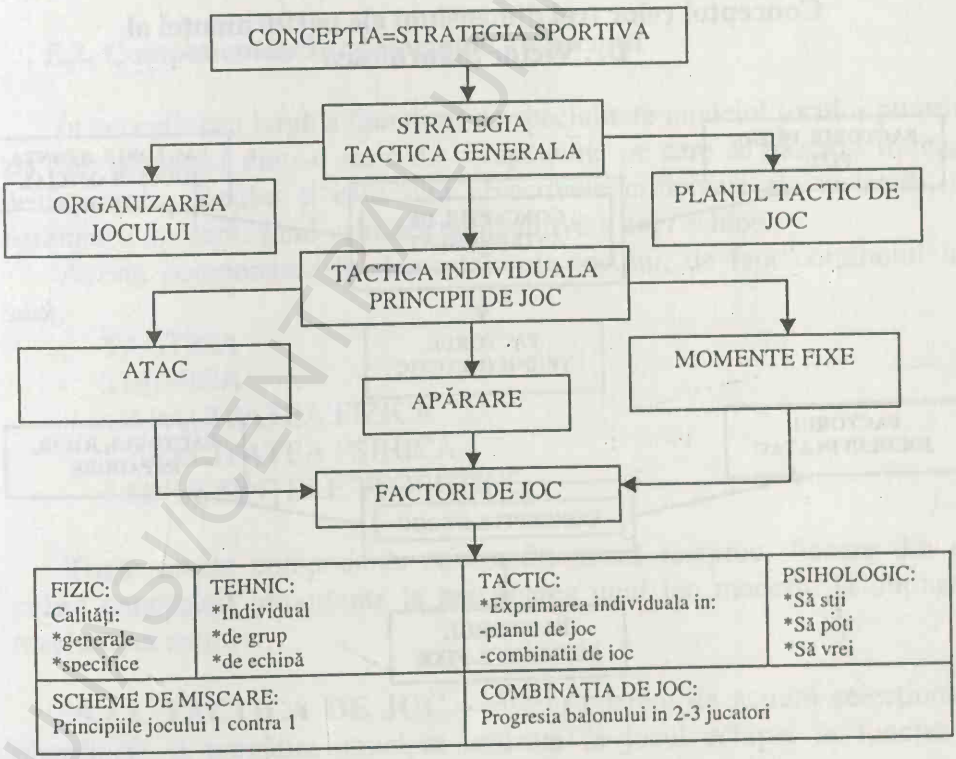
Componentele mobile reprezintă elementele interne ale procesului de instruire și joc.

Factorii specifici reprezintă în esență mijloacele tactice, sistemele de joc, calitățile fizice și elementele tehnice aplicate în joc de echipă conform dinamicii jocului.

În concluzie putem spune că orice echipă de la orice nivel trebuie să aibă ca obiectiv principal încadrarea în concepția de joc elaborată de F.R. F., instruirea și participarea în competiție făcându-se conform acestei concepții.

Prezentăm în fig.14 conceptul de joc și antrenament a Prof. Dr. Leon Teodorescu.

Conceptul de joc și antrenament al Prof. Dr. Leon. Teodorescu

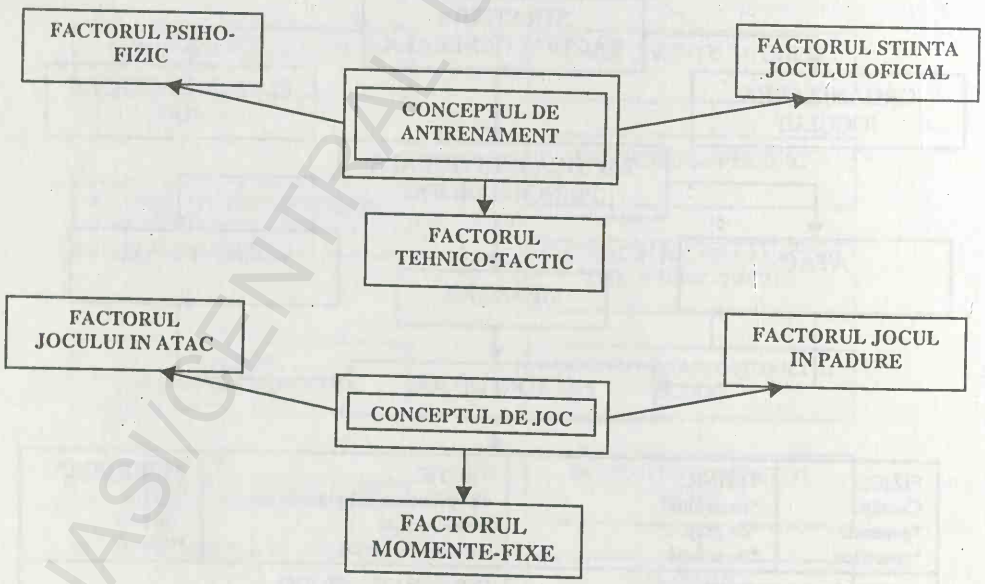


Principiile de joc după Prof. Dr. Leon Teodorescu						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Marcajul	Reculul	Temporizarea	Susținerea	Apelul profund in adâncime	Apelul scurt	Constelația

ETAPELE IMPORTANTE ALE EVOLUTIEI UNEI ECHIPE SPORTIVE			
1.	EVOLUTIA:	1.1.	Fazele de joc.
		1.2.	Stilul de joc.
		1.3.	Principiile de joc.
2.	SITUATIA DE JOC:	2.1.	Evoluția unei faze în cadrul jocului.
3.	STILUL DE JOC:	3.1.	Principiile de joc.
		3.2.	Valoarea jucătorilor proprii.
		3.3.	Valoarea jucătorilor adverși.
4.	NIVELUL DE JOC:	4.1.	Randamentul stilului.
		4.2.	CONCEPTIA GENERALA+ORGANIZAREA JOCULUI+STILUL DE JOC

Fig. 14

Conceptul celor trei dimensiuni ale performanței al Dr. Victor Stănculescu



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

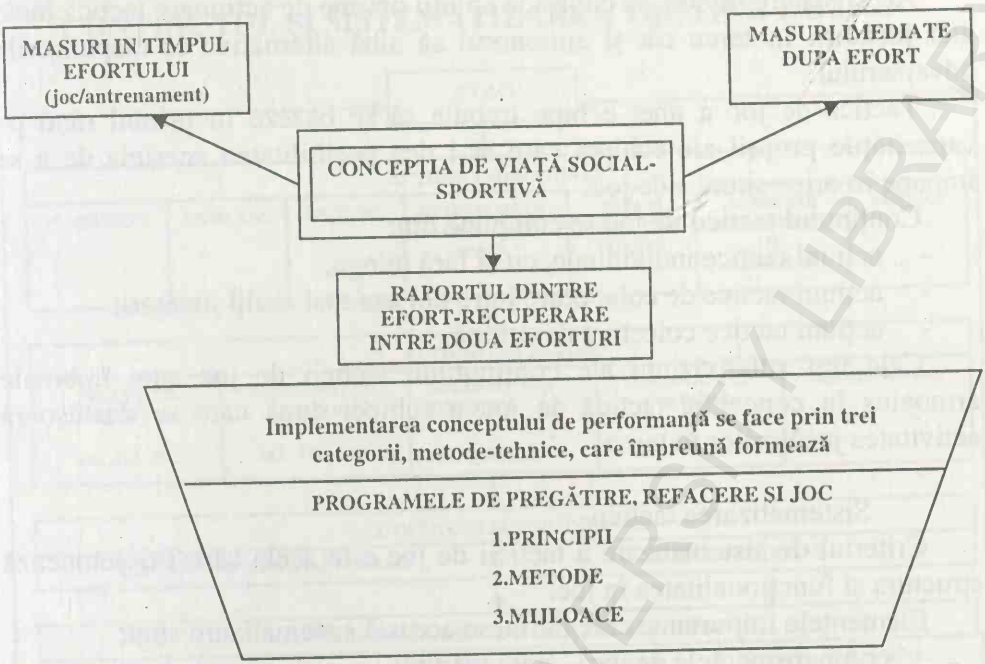


Fig. 15

5.2. Componentele fundamentale ale jocului

În accepțiunea largă a literaturii de specialitate modelul jocului propriu-zis este constituit dintr-o serie de componente pe care se bazează întreaga desfășurare a jocului și care sunt obiectivele principale ale instruirii, de parametrii lor depinzând valoarea competitivă a unei echipe.

Aceste componente fundamentale ale jocului, de fapt conținutul lui, sunt:

- TACTICA
- TEHNICA
- CAPACITATEA FIZICĂ
- CAPACITATEA PSIHICĂ
- CUNOȘTINȚELE TEORETICE.

Toate aceste componente se condiționează reciproc, fiecare din ele având contribuții importante la practicarea unui joc modern, la obținerea rezultatului sportiv.

5.2.1. TACTICA DE JOC – sistem coerent de acțiuni selecționate, planificate și pregătite anticipat utilizate în jocul echipei în funcție de adversar și condițiile de concurs în scopul obținerii victoriei.

Acest sistem trebuie să cuprindă soluții optime de acționare tactică încât atât jucătorii în teren cât și antrenorul să aibă alternative la răspunsurile adversarului.

Tactica de joc a unei echipe trebuie să se bazeze în primul rând pe capacitățile proprii ale echipei care să-i dea posibilitatea acesteia de a se impune în orice situație de joc.

Conținutul tacticii de joc se compune din:

- acțiuni tactice individuale, cu și fără minge;
- acțiuni tactice de colaborare între doi sau mai mulți jucători;
- acțiuni tactice colective de echipă.

Cele trei subdiviziuni ale conținutului tacticii de joc sunt îmbinate armonios în concepția tactică de joc a echipei după care se desfășoară activitatea jucătorilor în teren.

Sistematizarea tacticii

Criteriul de sistematizare a tacticii de joc este acela care-i desemnează structura și funcționalitatea în joc.

Elementele importante care definesc această sistematizare sunt:

- compartimentele de joc – atac-apărare;
- caracterul acțiunilor – individuale, pe cupluri, colective de echipă;
- grupele de acțiuni – cu minge, fără minge, pe cupluri;
- variante de acționare și regim de solicitare – mai multe soluții pentru aceeași situație de joc, variabile în funcție de comportamentul adversarului.

În jocurile colective – fotbal în cazul nostru – tactica este mai amplă și mai complexă, fiind nevoiți să facem distincție între tactica individuală, tactica pe cupluri sau tactica de echipă care le înglobează pe cele amintite anterior.

Momentele fundamentale ale stabilirii tacticii de joc sunt: stabilirea formației de joc, plasamentul jucătorilor în teren, repartizarea sarcinilor pe posturi și a sarcinilor speciale, elaborarea acțiunilor individuale și de colaborare prioritare, a principiilor de acționare în sistem și de schimbare a tempoului de joc.

BCU IAȘI/CENTRU UNIVERSITY LIBRARY

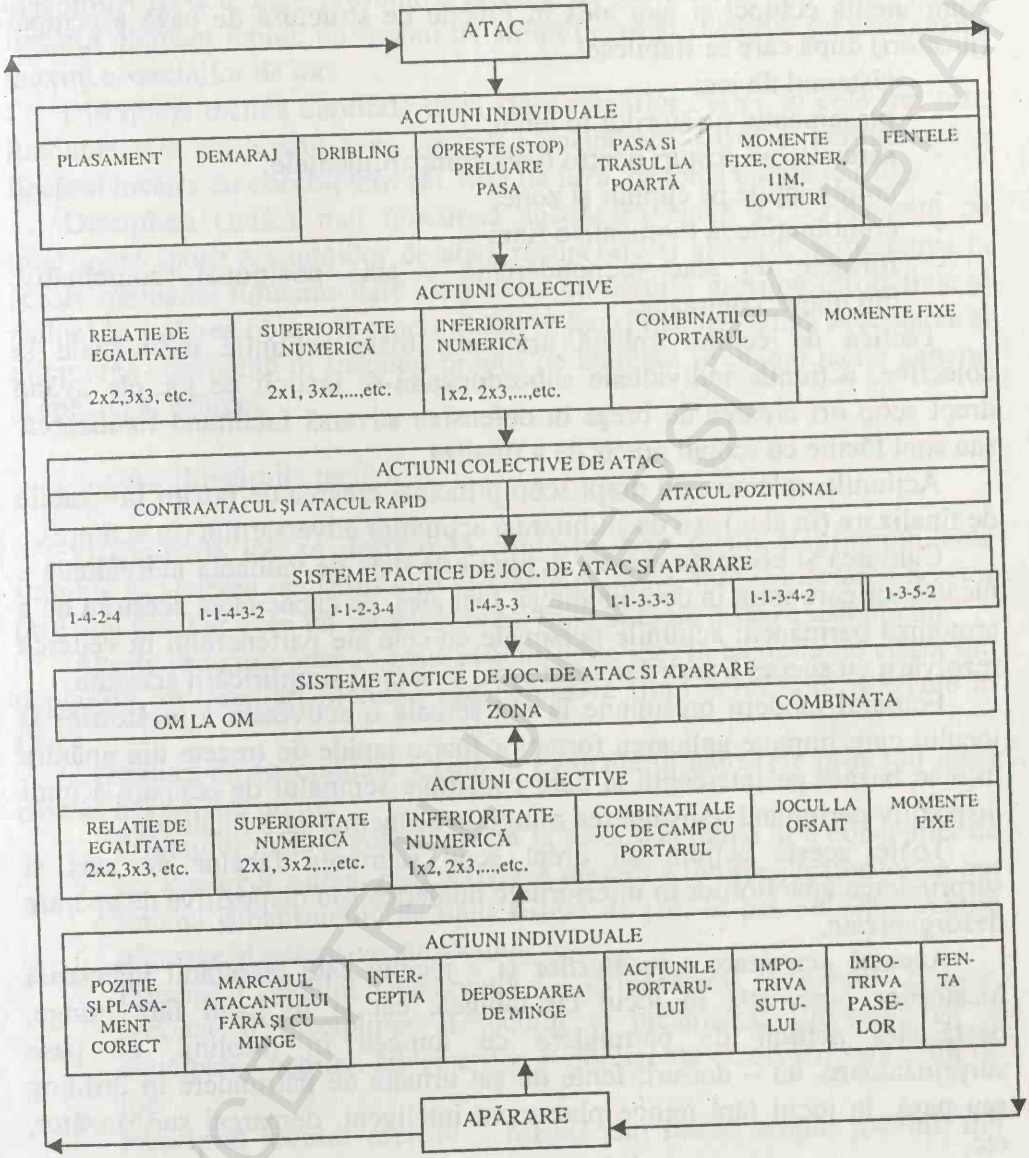


Fig. 16

5.2.2. Tactica de echipă

În ansamblul jocului tactica de echipă îmbină armonios toate acțiunile individuale și colective desfășurate de jucători în teren pe baza unor principii de acționare dinainte stabilite.

Ca o cerință de bază în elaborarea tacticii de echipă trebuie menționat că această tactică trebuie structurată în primul rând în funcție de componența echipei și mai ales în funcție de structura de bază a echipei (jucători) după care se stabilesc:

- sistemul de joc;
- plasamentul jucătorilor în teren;
- sarcinile pe posturi pentru toate compartimentele;
- combinațiile pe cupluri și zone;
- combinațiile la momentele fixe;
- formele de atac preponderente – atac pozițional, combinativ, circulație, contraatac.

Tactica de echipă îmbină armonios toate acțiunile individuale și colective, acțiunile individuale subordonându-se tacticii de joc ele având drept scop ori crearea de breșe în defensiva adversă facilitând finalizarea, sau sunt făcute cu scopul precis de a finaliza.

Acțiunile colective au drept scop principal crearea de poziții favorabile de finalizare (în atac) sau de anihilare a acțiunilor adversarului (în apărare).

Calitatea și eficiența acestor acțiuni este dată de valoarea individuală a jucătorilor care intră în combinație și, mai ales, de capacitatea acestora de a armoniza permanent acțiunile personale cu cele ale partenerului în vederea rezolvării cu succes a unor sarcini de joc, în scopul simplificării acestuia.

Fotbalul modern presupune la ora actuală o activizare a jucătorilor și jocului care impune aplicarea formelor foarte rapide de trecere din apărare în atac bazată pe intercepții și care constituie semnalul de ocupare a unui dispozitiv permițând transmiterea mingii în adâncime spre finalizare.

Toate aceste acțiuni au drept scop scurtarea fazelor de atac și surprinderea apărătorilor în inferioritate numerică sau dispozitive de apărare dezorganizate.

Această activizare a jucătorilor și a jocului este rezultatul măiestriei jucătorilor care, atât în jocul cu mingea, cât și în jocul fără minge, desfășoară acțiuni de pătrundere cu mingea în dribling, de pase surprinzătoare, un – doi-uri, fente de șut urmate de pătrundere în dribling sau pasă, în jocul fără minge plasament inteligent, demarcaj surprinzător, etc.

În apărare activizarea se materializează prin presing permanent la atacantul cu mingea, plasament favorabil, marcaje și tatonări incisive care dezorganizează și șicanează desfășurarea atacului advers.

Un rol însemnat în aplicarea eficientă a tacticii de joc îl are gândirea tactică care trebuie permanent cultivată și educată, prin intermediul ei jucătorii reușind o prestație superioară în joc și un randament ridicat.

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

O altă cerință fundamentală a fotbalului modern este respectarea disciplinei tactice, care presupune efectuarea oportună şi motivată tactic a fiecărui element tehnic cu scopul de simplificare şi realizare cu randament maxim a sarcinilor de joc.

Disciplina tactică cuprinde toată sfera relațiilor de joc în cele trei faze fundamentale ale acestuia, ea cerând o colaborare activă şi permanentă a fiecărui jucător cu coechipierii săi, fază de fază, pe toată durata partidei.

Disciplina tactică mai înseamnă susținerea egală şi permanentă cu randament sporit a situațiilor de atac, recuperare şi apărare, participarea la aceste momente fundamentale ale jocului cu dăruire maximă (efort fizic şi psihic) în vederea obținerii superiorității în joc şi mai înseamnă acceptarea şi integrarea conştientă în sistemul propus de antrenor în planul tactic general şi special al echipei.

A. Principiile tacticii

Procesul de joc se desfăşoară conform unor reguli şi principii bine stabilite în vederea realizării unei eficiențe maxime, fără respectarea acestor principii jocul ar avea un caracter haotic fiind alterată însăşi existența lui.

Aceste principii apar în toate sistemele de joc, în tacticile de acasă sau deplasare, în orientări ofensive sau defensive fiind permanent prezente în joc.

Literatura de specialitate scoate în evidență următoarele principii după care se desfăşoară un joc:

- Principiul jocului colectiv – stă la baza sistemului şi a concepției de joc deoarece numai prin activarea unitară a tuturor jucătorilor se pot îmbina subansamblurile unui sistem de joc, se pot realiza sarcinile ofensive şi defensive ale jocului.
- Principiul jocului constructiv – evidențiază caracterul creator, ordonat şi disciplinat al jocului şi jucătorilor, premeditarea şi anticiparea acțiunii adversarilor şi inteligența rezolvării sarcinilor de joc.
- Principiul jocului ofensiv – rezultă din însuşi scopul jocului, din tendința permanentă de a ataca, de a obține victoria.
- Principiul jocului echilibrat – subliniază faptul că echipa reprezintă un tot unitar ca şi jocul ei constituit într-un sistem tactic cu funcționalitate dinamică care-i asigură eficiență în ambele faze ale jocului.
- Utilizarea tactică a vitezei crescute de joc – constă în mărirea vitezei de pasare şi circulație a jucătorilor mai ales în apropierea porții

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

adverse pentru a deregla sistemele de apărare creând spații de finalizare.

- Principiul elasticității – se referă la capacitatea echipei de a acoperi mobil și rapid terenul de joc în raport cu fazele active de joc, de a asigura un număr suficient de jucători care să dispute în condiții favorabile lupta pentru minge în atac sau apărare.
- Adaptarea tactică la situația de joc – se referă la posibilitatea echipei și jucătorilor de a răspunde tactic eficient la situațiile neprevăzute sau întâmplătoare apărute pe parcursul jocului.

Respectarea în joc a acestor principii constituie o condiție de bază în practicarea unui joc modern, eficient.

5.2.3. Tehnica de joc

TEHNICA reprezintă factorul principal al jocului de fotbal, mijlocul prin care se manevrează obiectul de joc și prin care se execută deplasarea în teren a jucătorilor, atât fără minge, cât și cu minge, în vederea practicării jocului.

Tehnica, prin evoluția ei, stă la baza pregătirii fizice și tactice, ele condiționându-se reciproc, dezvoltându-se unele pe baza celorlalte.

Metodologia învățării și consolidării tehnice are ca suport pregătirea fizică, care la rândul ei tinde din ce în ce mai mult să fie antrenată prin mijloace tehnice, astfel încât, în condițiile în care, teoretic, tehnica este constant factorul prim al jocului, în procesul de antrenament pregătirea fizică și tactică se dezvoltă succesiv.

Acest lucru permite și favorizează continua dezvoltare a unui factor prin intermediul celorlalți, asigurând evoluția jocului.

Corelația tehnicii cu pregătirea fizică se subliniază prin aceea că toate aptitudinile fizice – viteză, forță, rezistență și îndemânare – se constituie ca și componente structurale ale actului tehnic, conferindu-i acestuia o valoare calitativă.

Prin modul lor de execuție, dar mai ales prin utilizarea lor, procedeele tehnice au totdeauna o motivare tactică, conturându-se în acest fel noțiunea de tehnică *tactizată*, care evidențiază caracterul global al celor doi factori și care vine să întregească tehnica.

Odată constituită calitatea tehnică bazată pe o dezvoltare fizică corespunzătoare și o încadrare tactică logică, realizarea tehnicii de joc este condiționată de factorul psihic.

Aspectul psihic ce influențează tehnica se referă la condițiile de adversitate și agresivitate ale adversarului, de evoluția scorului, starea terenului de joc și nu în ultimul rând, influența spectatorilor.

CARACTERISTICILE TEHNICII

Tehnica nu trebuie înțeleasă ca ceva de sine stătător, ci legată de procesul de joc în interdependența cu celelalte componente ale jocului, fiind subordonată scopului principal al jocului – obținerea victoriei.

Tehnica trebuie să fie *științifică*, deoarece ea se bazează pe anumite laturi ale științelor – fiziologie, biomecanică – se perfecționează permanent având un caracter *evolutiv*, determinat de perfecționarea continuă a jocului, are un caracter *dinamic*.

Tehnica are un *caracter individual*, determinat de executarea actului tehnic specific fiecărui individ, caracterizat de:

- constituția fizică, conformația morfologică;
- poziția centrului de greutate;
- nivelul de motricitate;
- structura psihică, din toate aceste caracteristici rezultând profilul tehnic individual al fiecărui jucător în parte.

În aprecierea execuției procedeelor tehnice se are în vedere:

- poziția corpului și a segmentelor sale înaintea începerii execuției procedeului sau într-un anumit moment al executării lui;
- interacțiunea forțelor în cursul mișcării;
- traiectoria și amplitudinea mișcării;
- ritm, viteză, tempou.

Tehnica are caracter *polivalent* – acțiuni de atac și apărare.

Sistematizarea tehnicii se referă la complexitatea mișcărilor pe care le execută jucătorii cu minge și fără minge în timpul desfășurării jocului.

În tehnica jocului deosebim – *elemente tehnice* – forma generală a mișcării, și – procedeul tehnic – concretizarea și adaptarea la cerințele jocului (modului de execuție) a elementelor tehnice de bază.

Procedeele tehnice în joc pot fi *simple* sau *complexe*, cele simple având un caracter relativ invariabil, fiind executate în condiții aproape identice în ceea ce privește poziția inițială, execuția propriu-zisă și poziția finală, pe când cele complexe apar în condițiile concrete de joc, unde procedeul tehnic își pierde caracterul invariabil, determinat fiind de condițiile mereu schimbătoare care impun variații de ritm, intensitatea și amplitudinea, întreruperea procedeului început și continuarea acțiunii folosind altul.

Ca urmare a ridicării măiestriei tehnice până la perfecțiune, pe parcursul executării procedeelor tehnice apare o notă personală mai accentuată în executarea unui procedeu tehnic, această notă personală purtând denumirea de *stil*. El se datorează particularităților jucătorului privitoare la:

- calitățile psiho-motorice;
- calitățile morfologice (tip constituțional);

- tipul de activitate nervoasă superioară.

Uneori *stilul* reprezintă variante noi ale unui procedeu tehnic şi datorită, eficacităţii lui, este preluat şi de alţi jucători.

Legată de această sistematizare, mai apare noţiunea de „capacitatea tehnică" care defineşte eficacitatea manifestării deprinderilor tehnice în cadrul jocului şi în condiţiile de joc pe care o are jucătorul.

Conţinutul capacităţii tehnice este complex, cum ar fi:

- aptitudinile fizice (viteză, forţă, rezistenţă, îndemânarea);
- deprinderi tehnice specifice jocului;
- gândirea tactică;
- procesele psihice.

Procesele psihice favorabile şi gândirea tactică – componente de bază ale capacităţii tehnice – generează energia şi forţa psihică care fac ca jucătorul să acţioneze cu randament maxim în joc.

În joc capacitatea tehnică se materializează în trei direcţii:

- capacitatea de selectivitate tehnică;
- capacitatea de tacticizare a tehnicii;
- capacitatea de exprimare tehnică în luptă cu adversarul.

Selectivitatea se referă la capacitatea jucătorului de a alege soluţia tehnică cea mai indicată de rezolvare a unui moment din joc.

Tacticizarea tehnicii impune utilizarea deprinderilor tehnice în scopul unui câştig tactic, iar capacitatea de exprimare tehnică în lupta cu adversarul se referă la soluţiile optime utilizate de jucător în derutarea adversarului sau în contraatacarea acţiunilor acestuia.

Această capacitate reprezintă nota esenţială a tehnicii de joc, de nivelul şi calitatea ei depinde randamentul tehnicii de joc.

Tehnica de joc se manifestă în două direcţii:

- tehnica de corelaţie cu partenerii;
- tehnica de adversitate.

Tehnica de corelaţie se referă la tehnica de manevrare a obiectului de joc prin lovirea mingii cu piciorul, capul, conducere, oprire, preluare, transmitere, transformate tactic în scopul de colaborare cu partenerii sau de rezolvare a unei sarcini de joc.

Tehnica de adversitate cu variantele ei ofensive şi defensive, se referă la acţiuni de depăşire sau de derutare a adversarului, de deposedare, respingere sau deviere în situaţie tactică de apărător.

Trebuie menţionat că exprimarea tehnică în joc a jucătorilor reflectă gradul procesului de instruire, modelarea lui în conformitate cu cerinţele jocului competiţional, condiţie esenţială a progresului calitativ al fotbalului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

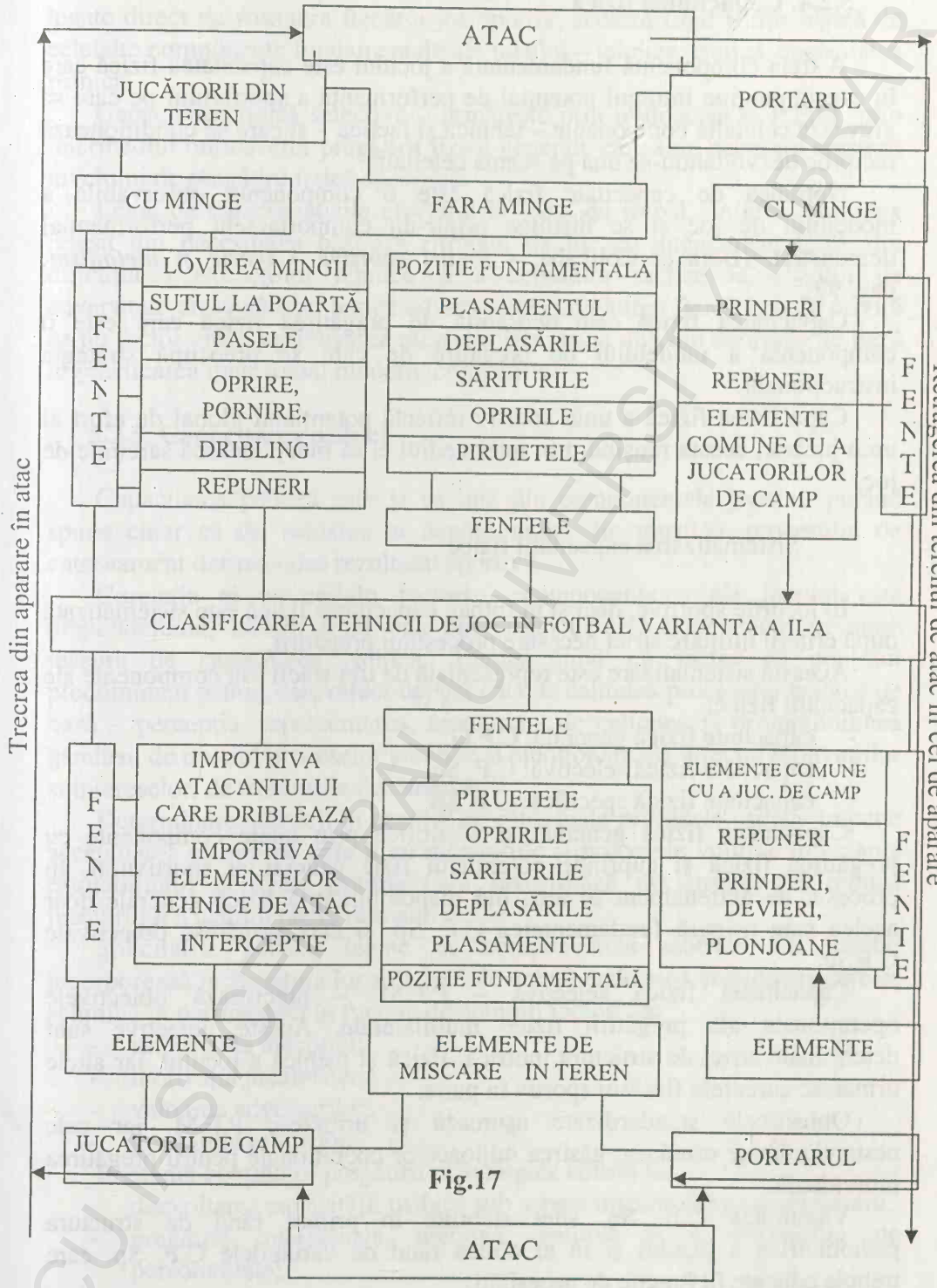


Fig.17

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5.2.4. Capacitatea fizică

A treia componentă fundamentală a jocului este capacitatea fizică care în esență conține întregul potențial de performanță a sportivului pe care se grevează celelalte componente – tehnica și tactica – și care se condiționează reciproc dezvoltându-se una pe seama celeilalte.

Noțiunea de capacitate fizică este o componentă observabilă a modelului de joc și se distinge printr-un comportament performanțial demonstrat. (Bota și Colibaba – ***Jocuri sportive – teorie și metodism***, pag. 99).

Capacitatea fizică este deosebită de pregătirea fizică care este o componentă a modelului de pregătire de care se preocupă strategia instrucțională.

Capacitatea fizică a unui sportiv reflectă potențialul global de efort al unui jucător, acesta reușind prin intermediul ei să îndeplinească sarcinile de joc.

Sistematizarea capacității fizice

În jocurile sportive, deci și în fotbal, capacitatea fizică este sistematizată după criterii utilitare strict necesare procesului pregătirii.

Această sistematizare este reprezentată de trei stadii sau componente ale capacității fizice:

- capacitate fizică generală: C.F.G.
- capacitate fizică selectivă: C.F. Se.
- capacitate fizică specifică: C.F. Sp.

Capacitatea fizică generală se identifică prin unele componente cu pregătirea fizică și cuprinde potențialul fizic general al sportivului. În procesul de antrenament se aleg din disponibilitățile fizice generale doar acelea care asigură fundamentarea C.F. Sp. și care urmăresc obiectivele C.F.Se.

Capacitatea fizică selectivă – P.F.M. – precizează obiectivele operaționale ale pregătirii fizice multilaterale. Aceste obiective sunt determinate strict de structura motrică, fizică și psihică a jocului, iar altele urmăresc carențele fiecărui sportiv în parte.

Obiectivele standardizate ușurează și urmăresc P.F.M. iar cele nestandardizate urmăresc găsirea mijloacelor operaționale pentru pregătirea individuală.

Variabilele C.F. Se. sunt stabilite în primul rând de structura psihomotrică a jocului și în al doilea rând de variabilele C.F. Sp. care trebuie educate în funcție de necesități.

Capacitatea fizică specifică (C.F.Sp.) evidenţiază disponibilităţile fizice legate direct de structura fiecărui joc sportiv, aceasta fiind strâns legată de celelalte componente fundamentale ale jocului – tehnica, tactica, capacitatea psihică.

Capacitatea fizică selectivă – urmăreşte prin mijloacele ei P.F.M. prin intermediul mijloacelor pregătirii fizice generale care sunt necesare creşterii nivelului de pregătire fizică specifică.

Legat de caracteristicile efortului în jocul de fotbal, un efort complex reieşit din necesitatea păstrării ritmului de joc cu angajament total, din dificultatea execuţiilor tehnice şi a acţiunilor tactice în condiţii de adversitate crescută (din partea adversarilor) pregătirea fizică trebuie privită ca un factor efect, optimizarea efortului fizic fiind una din cerinţele de bază în practicarea unui fotbal modern, competitiv.

5.2.5. Capacitatea psihică

Capacitatea psihică este şi ea una din componentele jocului, putând spune chiar că de valoarea ei depind multe din reuşitele procesului de antrenament dar mai ales rezultatul sportiv.

Corelaţia ei cu ceilalţi factori – componente – ale jocului este preponderentă, tactica fiind una din componentele dependente în mare măsură de capacitatea psihică. Tactica fiind un factor cu conţinut predominant psihic, este direct dependentă de calitatea proceselor psihice de bază – percepţia, reprezentarea, memoria - de calitatea şi promptitudinea gândirii, de nivelul proceselor afective şi emoţionale, de direcţia motivaţiilor şi intereselor, de trăsăturile de caracter.

Determinarea tacticii în general de către toate procesele psihice impune accentuarea rolului pe care îl au motivaţiile şi procesele volitive în crearea excitabilităţii corticale optime care favorizează declanşarea în mintea jucătorului a actului tactic raţional.

Solicitările psihice legate de componentele motrice ale jocului incorporează în structura lor solicitări de natură endogenă şi exogenă care se schimbă în permanenţă în funcţie de anumiţi factori ca:

- importanţa meciului;
- motivaţia jucătorilor;
- valoarea adversarilor;
- prestaţiile arbitrilor.

În esenţă conţinutul pregătirii psihologice constă în:

- dezvoltarea capacităţii psihice sub aspect informaţional şi reglatoriu;
- pregătire intelectuală, afectivă, volitivă şi a trăsăturilor de personalitate;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- dezvoltarea capacității de autoreglare;
- existență psihologică, pregătire psihologică pentru concurs, psihoterapie.

5.2.6. Pregătirea teoretică

Prin pregătirea teoretică se urmăreşte transmiterea de către antrenor a unui ansamblu de cunoştinţe menite să optimizeze randamentul în antrenamente şi competiţii.

Printre componentele de bază ale pregătirii teoretice enumerăm:

- cunoştinţe aferente înţelegerii biomecanicii tehnicii sportive, a unor legităţi fiziologice şi igienice a efortului;
- raţiuni privitoare la înţelegerea tacticii de joc, concepţiei de joc;
- cunoaşterea temeinică a regulamentului de joc;
- cunoştinţe privitoare la autoeducare în procesul complex al pregătirii psihologice.

Trebuie menţionat că pregătirea teoretică cât şi cea psihologică se desfăşoară permanent, concomitent cu procesul de instruire a celorlalte componente ale antrenamentului deoarece permanentele explicaţii şi indicaţii metodice folosite în antrenament privind utilizarea tactică a procedeelor tehnice implică automat transmiterea de cunoştinţe teoretice.

În concluzie, conţinutul jocului competiţional este cel cuprins în componentele antrenamentului care prin mijloacele lor de exprimare dau esenţă jocului.

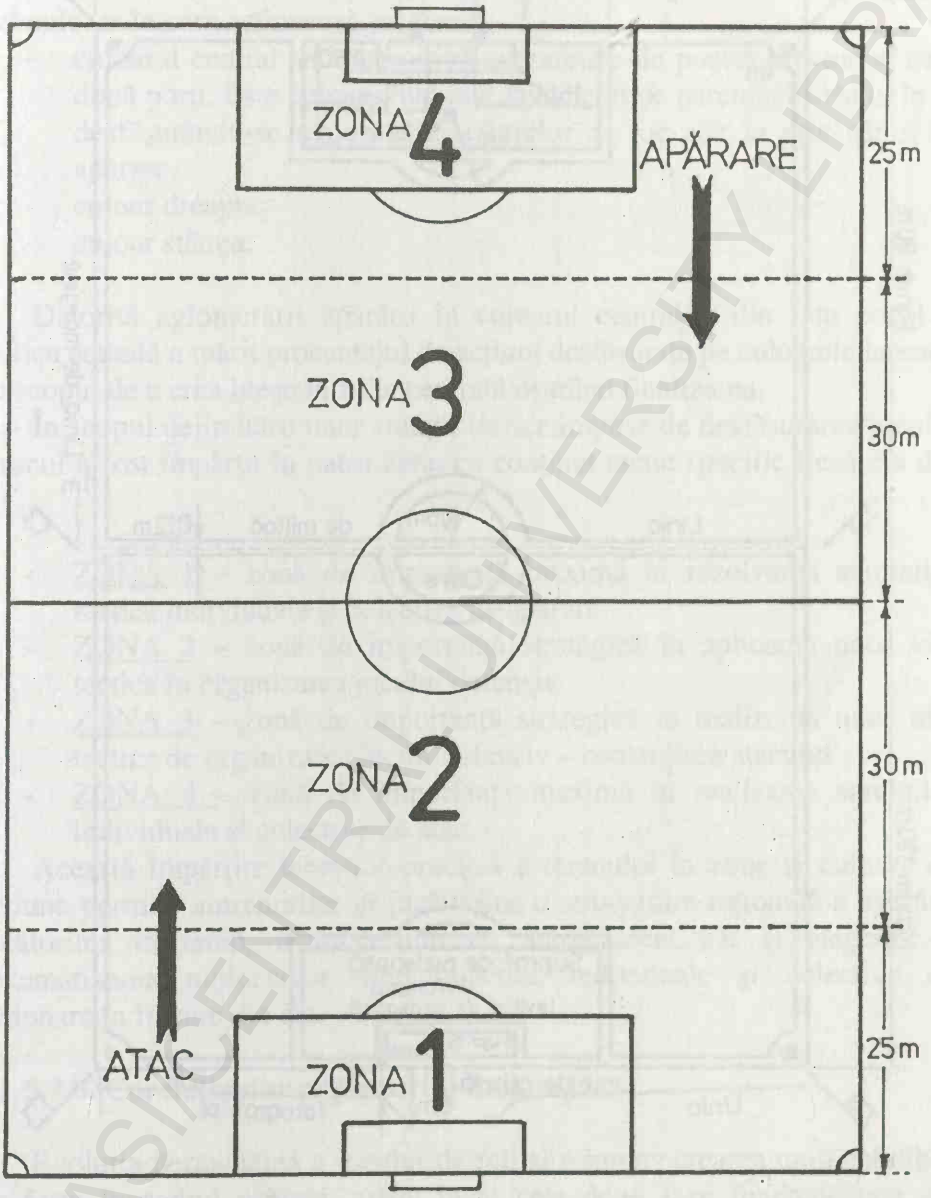
5.2.7. Zone şi culoare de acţiune

Concepţia despre fotbal şi concepţia tactică despre joc, noile sisteme, dezvoltarea fizică şi tehnică impun relaţii noi între componenţii unei echipe, principala cauză a apariţiei lor fiind generată de accelerarea jocului, de părăsirea posturilor fixe, de interferenţa zonelor de acţiune, de necesitatea realizării sarcinilor duble în cadrul jocului.

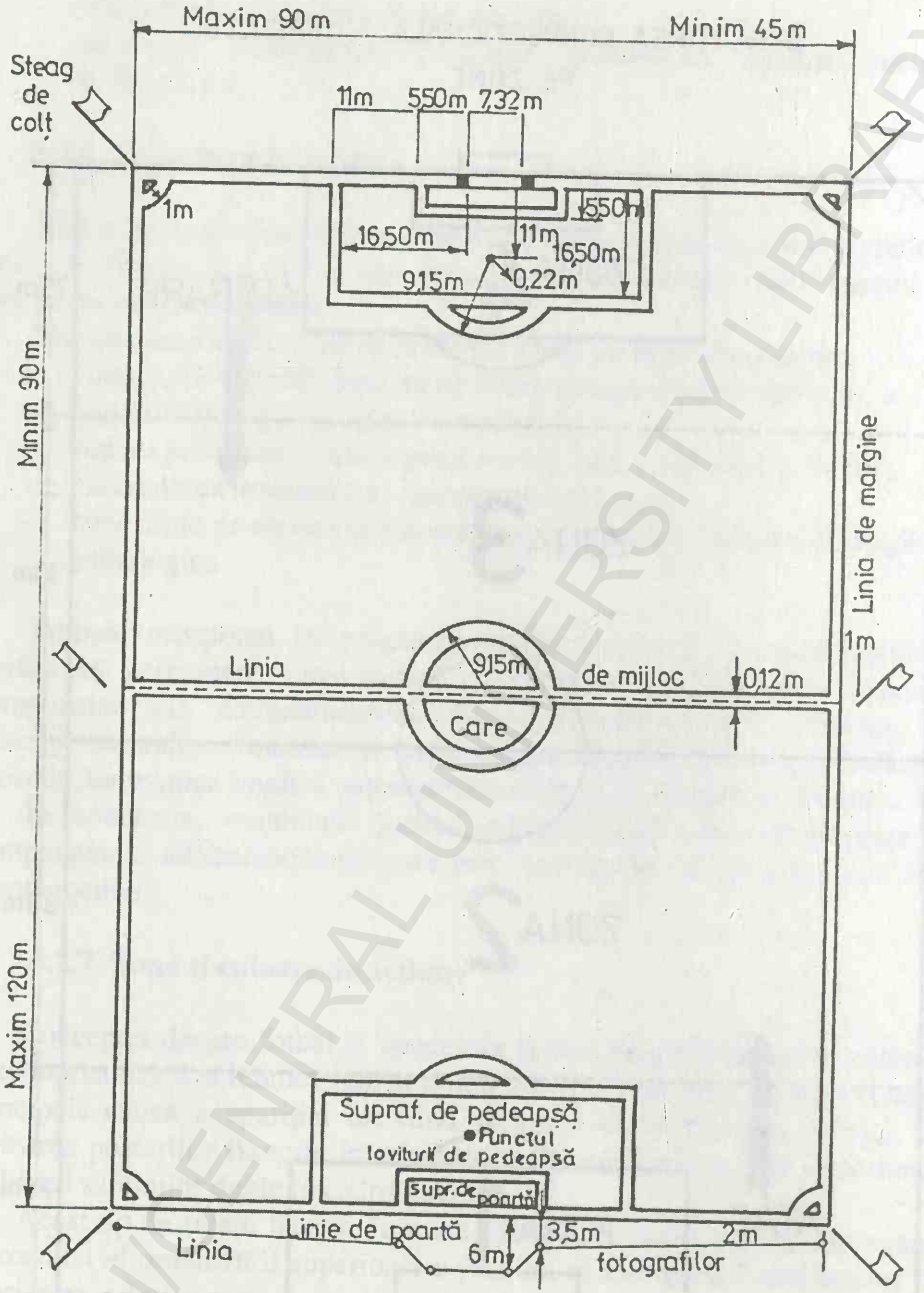
Acest tip de relaţii tactice, în mare măsură de natură psihică, au apărut ca rezultat al organizării superioare a jocului, al îmbogăţirii mijloacelor de exprimare tehnico-tactică în atac şi apărare, al măririi vitezei de joc, interferenţei posturilor, al apariţiei sarcinilor duble, ele constituind arma tactică cea mai importantă de contracarare a ofensivităţii adverse cât şi de depăşire a opoziţiei apărătorilor.

BCU "CAROL I" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ÎMPĂRȚIREA CONVENȚIONALĂ A TERENULUI
PE ZONE



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



În vederea aplicării în practică a concepției de joc a jucătorilor – cu tot ce conține ea, tactică generală și specială, colectivă și individuală, sisteme

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

de joc – a apărut necesitatea teoretică dar şi practică a împărţirii terenului de joc în zone de acţiune în cadrul cărora jucătorii îşi desfăşoară acţiunile de atac sau apărare.

În vederea acestei cerinţe suprafaţa terenului de joc a fost împărţită în trei culoare în care acţionează jucătorii:

- culoarul central – în care intră suprafeţele de poartă precum şi cele două porţi. Este culoarul cel mai aglomerat pe parcursul jocului în el desfăşurându-se majoritatea acţiunilor de joc atât în atac cât şi în apărare.
- culoar dreapta;
- culoar stânga.

Datorită aglomerării apărării în culoarul central – din faţa porţii – tactica actuală a mărit procentajul de acţiuni desfăşurate pe culoarele laterale cu scopul de a crea breşe în zona centrală uşurând finalizarea.

În scopul delimitării unor situaţii tactice impuse de desfăşurarea jocului terenul a fost împărţit în patru zone cu conţinut tactic specific fiecăreia din ele.

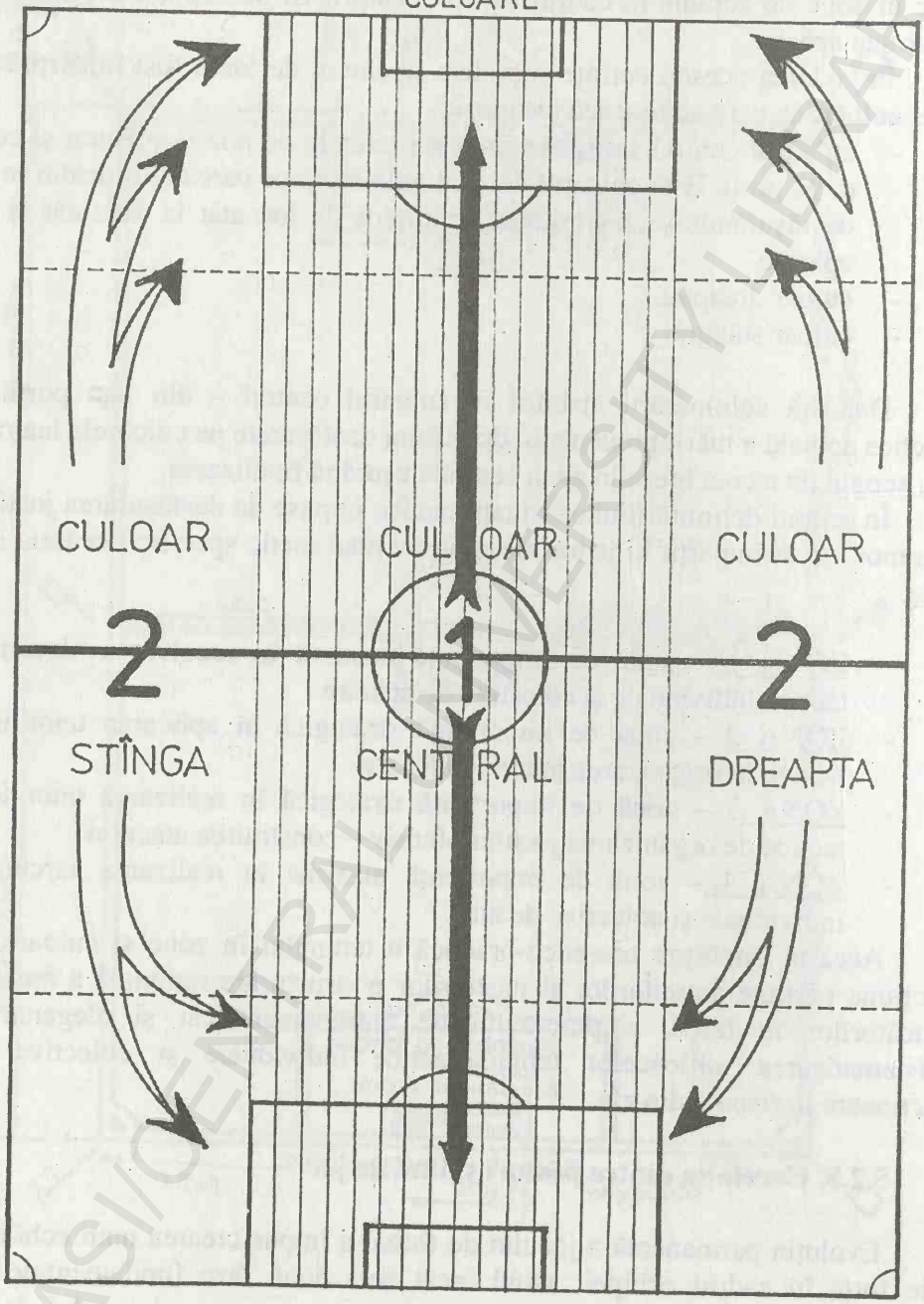
- ZONA 1 – zonă de importanţă maximă în rezolvarea sarcinilor tactice individuale şi colective de apărare
- ZONA 2 – zonă de importanţă strategică în aplicarea unor idei tactice în organizarea jocului defensiv
- ZONA 3 – zonă de importanţă strategică în realizarea unor idei tactice de organizarea jocului ofensiv – construirea atacului
- ZONA 4 – zonă de importanţă maximă în realizarea sarcinilor individuale şi colective de atac.

Această împărţire teoretico-practică a terenului în zone şi culoare de acţiune permite antrenorilor şi jucătorilor o structurare raţională a aşezării jucătorilor în teren, a procesului de antrenament cât şi alegerea şi sistematizarea mijloacelor tehnico-tactice individuale şi colective de acţionare în fiecare din ele.

5.2.8. Corelaţia dintre posturi şi linii de joc

Evoluţia permanentă a jocului de fotbal a impus crearea unui echilibru de forţe în cadrul echipei, astfel încât cele două faze fundamentale ale jocului – atacul şi apărarea – să beneficieze pe parcursul jocului de un număr aproximativ egal de jucători pentru atac sau apărare, raport schimbător de inferioritate sau superioritate apărut pe parcursul jocului.

ÎMPĂRȚIREA CONVENȚIONALĂ A TERENULUI PE CULOARE



BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Necesitatea echilibrării forțelor a fost determinată de evoluția sistemelor de joc de la WM britanic la 1-4-2-4 sau 1-4-3-3 brazilian – conturându-se așezarea în teren a jucătorilor pe linii de joc și posturi care au dus la așezarea în teren a jucătorilor pe linii distincte – apărători – mijlocași – atacanți – dar care acționează ca un tot unitar ele interferându-se și completându-se permanent pe parcursul jocului.

Literatura de specialitate definește trei linii de bază în joc corespunzătoare plasamentului în teren fiecare din ele având sarcini bine precizate și mijloace tehnico-tactice specifice de acționare.

LINIA DE APĂRARE – formată din doi apărători laterali de bandă și doi centrali, unul din centrali având sarcina de a marca atacantul central al echipei adverse, iar celălalt – libero – apărător de dublaj, care are sarcina de a rezolva fazele de apărare în caz că unul din coechipierii liniei de apărare a fost depășit.

Acești doi fundași își desfășoară majoritatea acțiunilor în culoarul central și zonele 1 și 2 dar pot și trebuie să acționeze și în culoarele laterale și chiar celelalte zone dacă situația tactică de joc o impune.

Apărătorii laterali – sau fundașii de bandă – acționează preponderent pe culoarele laterale – stânga – dreapta în zonele 1 și 2 dar și pe culoarul central ei apărând cu sarcini ofensive și la finalizare în zonele 3 și 4.

LINIA DE MIJLOCAȘI – alcătuită în funcție de sistem din 3 sau 4 jucători are rol și sarcini duble de atac în principal dar și de apărare.

Așezarea acestor jucători, doi sau unul – mijlocași centrali – și doi mijlocași laterali care acționează pe toate cele trei culoare și în cele patru zone depun un travaliu intens determinat de sarcinile duble – de atac și apărare – impuse de situațiile tactice de joc.

Mijlocașii centrali care acționează de regulă în culoarul central formează împreună cu apărătorii centrali și atacanții centrali axul central al echipei – coloana ei vertebrală.

Unul din mijlocașii centrali – cel cu gândire tactică avansată, tehnicitate ridicată și clarviziune în joc – poate prelua sarcina de coordonator de joc iar celălalt preia rolul de mijlocaș de acoperire, având sarcini duble bine stabilite. Ceilalți doi mijlocași – laterali – acționează pe culoarele lor – devenind atacanți în zonele 3-4 și apărători în zonele 1-2, în funcție de situația tactică de joc.

LINIA DE ATACANȚI – este formată –în funcție de sistem – din doi sau trei jucători – mai rar patru – care au ca principală sarcină rezolvarea jocului ofensiv, acționând cu predilecție în zonele trei și patru pe toate cele trei culoare urmărind crearea de culoare de pătrundere pentru mijlocași prin demarcări permanente și finalizând acțiunile create de coechipieri.

Întreaga activitate a jucătorilor pe parcursul jocului se desfăşoară pe baza unor relaţii de colaborare permanente bazate pe corelaţiile dintre liniile de jucători atât în atac cât şi în apărare, relaţii care în fotbalul modern fac din atacanţi primii apărători care, prin presing permanent, luptă pentru reintrarea în posesia mingii dar şi din apărători atacanţi care apar la finalizare – Gică Popescu, Roberto Carlos.

Fotbalul modern (brazilian, italian, englez, olandez) prezintă echipa ca un tot unitar care acţionează eficient atât în atac cât şi în apărare prin participarea în joc a celor trei linii, modificând permanent aşezarea jucătorilor în funcţie de acţiunile adversarilor sau în funcţie de evoluţia scorului.

Modificarea permanentă a jocului de apărare prin folosirea apărării în zonă transformată în funcţie de cerinţe în apărare combinată implică o colaborare permanentă între liniile de joc precum şi acoperirea prin interpătrundere a zonelor de acţiune în care evoluează jucătorii acest lucru constituind premiza intrării rapide în posesia mingii pentru declanşarea acţiunilor ofensive.

Mijloacele de realizare a acestei cooperări sunt acţiunile tactice individuale şi colective de apărare ca: presingul, marcajul, dublajul şi schimbul de oameni şi cele de atac ca demarcajul, plasamentul, un-doi-ul, combinaţiile tactice între unul şi mai mulţi jucători.

În ultimul timp au apărut noi relaţii tactice ca anticiparea intenţiei jucătorului cu mingea, dirijarea de către posesorul mingii a coechipierului demarcat, sprijinul individual şi colectiv al fazei active, demarcajul fals, suplinirea sarcinilor partenerului aflat în acţiune în afară zonei sale, replierea promptă a atacanţilor şi atragerea adversarilor în zone de joc laterale.

Putem spune că aceste relaţii tactice reprezintă structurile esenţiale ale corelaţiei dintre posturi şi liniile de joc, ale organizării şi desfăşurării jocului competiţional.

La ora actuală echipa ca ansamblu cu organizare fixă dar totodată şi mobilă, cu subansambluri constituite spontan între doi sau mai mulţi jucători în diferite zone ale terenului de joc, cere o sincronizare optimă a acestor componente datorată relaţiilor tactice de mare diversitate acestea putând fi simple, ca cele ce se stabilesc între doi jucători, şi multiple, care se formează în funcţie de acţiunile între trei sau mai mulţi jucători.

Indiferent de numărul jucătorilor care participă la relaţie, ea reprezintă un mijloc tactic de joc, cu declanşare aparent spontană, determinând gradul de omogenizare a grupelor tactice şi sincronizând acţiunile desfăşurate de jucători atât în fazele de atac cât şi în cele de apărare.

Putem spune deci că aceste relații de colaborare reprezintă mijloace tactice de joc cu un anumit grad de automatizare, cu declanșare aparent spontană prin intermediul lor desfășurându-se toate acțiunile de joc.

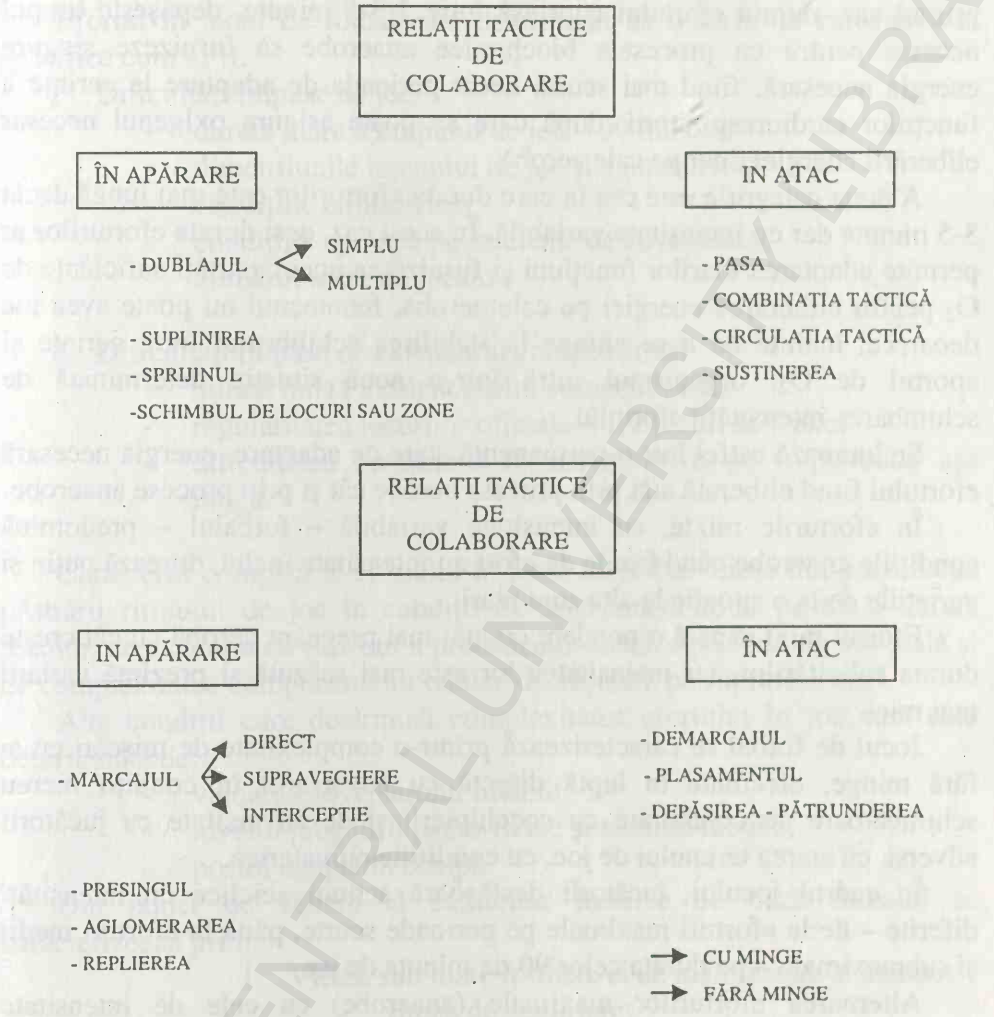


Fig. 18

5.2.9. Caracteristicile efortului în jocul de fotbal

Solicitările competiționale și de pregătire impuse de practicarea jocului de fotbal creează în organism condiții care nu permit desfășurarea efortului numai pe baza energiei pe o singură cale ci, datorită specificului jocului,

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

energia necesară este furnizată atât prin procese anaerobe, cât şi prin procese aerobe, efortul încadrându-se în acest caz în categoria eforturilor mixte.

Fenomenul se întâlneşte în două categorii de eforturi competiţionale. În primul caz, durata efortului cuprinsă între 1-3-5 minute, depăşeşte timpul necesar pentru ca procesele biochimice anaerobe să furnizeze singure energia necesară, fiind mai scurtă decât perioada de adaptare la cerinţe a funcţiilor cardiorespiratorii, după care se poate asigura oxigenul necesar eliberării energiei doar pe cale aerobă.

A doua categorie este cea în care durata eforturilor este mai lungă decât 3-5 minute dar cu intensitate variabilă. În acest caz, deşi durata eforturilor ar permite adaptarea marilor funcţiuni şi furnizarea unei cantităţi suficiente de O_2 pentru eliberarea energiei pe cale aerobă, fenomenul nu poate avea loc deoarece, înainte de a se ajunge la stabilirea echilibrului între cerinţe şi aportul de O_2, organismul intră într-o nouă situaţie determinată de schimbarea intensităţii efortului.

Se lucrează astfel într-o permanentă stare de adaptare, energia necesară efortului fiind eliberată atât prin procese aerobe cât şi prin procese anaerobe.

În eforturile mixte, cu intensitate variabilă – fotbalul – predomină condiţiile anaerobe când fazele de efort au intensitate înaltă, durează puţin şi variaţiile de la o situaţie la alta sunt mari.

Efortul mixt capătă o pondere cu atât mai pregnant aerobă cu cât creşte durata solicitărilor, iar intensitatea lor este mai scăzută şi prezintă variaţii mai mici.

Jocul de fotbal se caracterizează printr-o complexitate de mişcări cu şi fără minge, efectuate în luptă directă cu adversarul în condiţii mereu schimbătoare de colaborare cu coechipierii şi de adversitate cu jucătorii adverşi, cu starea terenului de joc, cu condiţiile climaterice.

În cadrul jocului, jucătorii desfăşoară acţiuni aciclice cu intensităţi diferite – de la eforturi maximale pe perioade scurte, până la eforturi medii şi submaximale – pe durata celor 90 de minute de joc.

Alternarea eforturilor maximale (anaerobe) cu cele de intensitate minimă (aerobe) este determinată de consistenţa jocului, de succesiunea fazelor, fiind diferite atât cantitativ cât şi calitativ pe parcursul celor 90 de minute.

În jocul de fotbal jucătorii efectuează acţiuni de joc în condiţiile unei mari varietăţi de mişcări, cu viteză şi forţă diferită, cu alergări în viteză maximă intercalate cu opriri bruşte, schimbări de direcţie, cu accelerări, sărituri, căderi, ridicări, ele succedându-se într-un raport variabil de intensitate.

În cadrul jocului efortul mijlocaşilor şi al conducătorului de joc este preponderent aerob în timp ce vârfurile de atac şi fundaşii care-i marchează pe aceştia prestează de regulă un efort anaerob.

Efortul în jocul de fotbal este determinat de o serie de caracteristici specifice cum ar fi:

1. Dificultăţi impuse de joc
   - durata mare a timpului de joc – 90 minute;
   - dimensiunile terenului de joc şi calitatea lui;
   - condiţiile climaterice;
   - condiţiile aproape permanente de adversitate;
   - numărul mare de jucători.

2. Dificultăţi impuse de calendarul competiţional
   - durata lungă a calendarului competiţional;
   - regularitatea jocurilor oficiale – 1-2 jocuri în 7 zile;
   - dificultatea menţinerii formei sportive pe o perioadă aşa lungă.

Caracterul complex al efortului în jocul de fotbal reiese din necesitatea păstrării ritmului de joc în condiţii de angajament total pe toată durata jocului, de execuţia cu piciorul a procedeelor tehnice pe fond de oboseală şi de complexitatea componentelor tactice desfăşurată pe suprafeţe mari.

Alte condiţii care determină complexitatea efortului în joc sunt cele determinate de:

- valoarea adversarului întâlnit;
- nivelul pregătirii psiho-fizice şi tehnico-tactice;
- postul ocupat în echipă.

Din punct de vedere al calităţilor motrice de bază fotbalul se caracterizează prin:

1. Viteză sub toate formele ei de manifestare şi anume:
   - viteză de deplasare;
   - viteză de reacţie;
   - viteză de execuţie.
2. Forţă în regim: - de viteză
   - de rezistenţă
   - de îndemânare.
3. Rezistenţă în regim: - de viteză
   - de forţă.
4. Îndemânare

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Gradul de complexitate al efortului în jocul de fotbal solicită o pregătire psihologică adecvată în care calitățile intelectuale, volitive, afective trebuie dezvoltate permanent iar pregătirea fizică şi cea tehnico-tactică în care eforturile maximale şi submaximale alternează permanent necesită o tratare corespunzătoare scopului urmărit – performanța.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL VI

6.1. Tehnica jocului de fotbal

- definiție, caracteristici, elemente în subordine
- conținutul tehnicii jocului de fotbal
- învățarea tehnicii

Orice joc sportiv, ca de altfel orice ramură de sport, pentru a putea fi practicat necesită un bagaj de deprinderi motrice specifice legate de manevrarea obiectului de joc, numit de terminologia sportivă tehnică.

Tehnica reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice – de procedee specifice manevrării mingii și deplasării jucătorilor în vederea executării acestor manevre – care se desfășoară după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc.

După Șiclovan, tehnica constituie „totalitatea acțiunilor și procedeelor de mișcare ce au formă și conținut specific" ramurii sportive respective.

Leon Teodorescu, în „Probleme de antrenament în jocurile sportive", definește tehnica drept un ansamblu de procedee specifice ca formă și conținut, folosit în scopul practicării cu randament maxim a unui joc sportiv, în concordanță cu cerințele jocului competițional.

Folosirea procedeelor tehnice se referă în egală măsură atât la manevrarea obiectului de joc cât și la deplasările jucătorilor în teren în vederea efectuării acestor manevrări. Prin tehnica jocului de fotbal se înțelege ansamblul mijloacelor specifice în formă și conținut prin intermediul cărora jucătorii realizează, pe de o parte, acțiunile cu mingea (controlul și circulația acesteia), iar pe de altă parte manevrele (cu și fără) necesare acționării și cooperării eficiente, raționale, în vederea atingerii scopului urmărit.

Tehnica jocului de fotbal, ca în orice joc sportiv, constituie fundamentul pe care se dezvoltă și se perfecționează jocul.

BCU TRANSILVANIA UNIVERSITY LIBRARY

Practicarea jocului nu va putea fi efectuată până când jucătorii nu-şi vor însuşi deprinderi corecte de a lovi, prelua şi conduce mingea, practicarea care să le permită rezolvarea sarcinilor de joc.

Importanţa factorului tehnic se reflectă şi în influenţa pe care o exercită asupra celorlalţi factori şi în special al factorului tactic, care este determinat în foarte mare măsură de stăpânirea la perfecţie a tehnicii.

6.2. Sistematizarea tehnicii

Elementele tehnicii – lovirea mingii cu piciorul, cu capul, preluările – apar rareori izolate în joc, de regulă ele se execută în deplasare şi în condiţii de luptă cu adversarul. Această activitate simultană – mişcarea fizică şi manevrarea concomitentă a mingii – se influenţează reciproc, totuşi, în timpul jocului, alergarea se efectuează şi fără manevrarea mingii, însă este determinată de condiţiile specifice desfăşurării acţiunilor de joc.

Din cele relatate mai sus reiese că în jocul de fotbal distingem noţiunile de **element tehnic** (de bază) şi **procedeu tehnic**.

Prin elementul tehnic de bază înţelegem forma generală a mişcărilor prin care se acţionează în manevrarea mingii în raport cu sarcinile jocului şi cu regulamentul lui.

Procedeele tehnice reprezintă concretizarea şi adaptarea la diferitele situaţii specifice jocului a elementelor de bază ale tehnicii jocului. Spre deosebire de elementele tehnice de bază, care au un caracter general abstract şi valabil numai ca structură generală a mişcării, procedeul tehnic are un caracter concret de execuţie.

Exemplu:

- ***lovirea mingii cu piciorul*** – element tehnic de bază cu caracter general abstract,
- ***lovirea mingii cu şiretul plin din mişcare*** – procedeu tehnic, deoarece concretizează ideea pe care vrem să o exprimăm, este, cu alte cuvinte, o noţiune concretă.

În tehnica jocului de fotbal, ca de altfel în toate jocurile sportive, procedeele tehnice sunt cunoscute sub două aspecte: simple şi complexe.

Procedeele tehnice simple au un caracter relativ invariabil, fiind executate în condiţii aproape identice în ceea ce priveşte poziţia iniţială, izolat de joc (în cadrul învăţării şi perfecţionării) şi mai rar în joc, în cadrul unor acţiuni individuale, în momentele fixe ale jocului.

Procedeele tehnice complexe apar în condiţiile concrete de joc, unde procedeul tehnic îşi pierde caracterul invariabil, determinat fiind de condiţiile mereu schimbătoare care impun variaţii de ritm, amplitudine,

întreruperea execuției procedeului întrerupt și continuarea acțiunii folosind altul.

Ca urmare a ridicării măiestriei tehnice până la perfecțiune, pe parcursul executării procedeelor tehnice apare o notă personală mai accentuată în executarea unui anumit procedeu, această notă personală purtând denumirea de stil, el se datorează particularităților jucătorului privitoare la: tipul de activitate nervoasă superioară, calitățile motrice sau cele de ordin morfologic.

6.2. Conținutul tehnicii jocului de fotbal

Tehnica jocului de fotbal

Elemente tehnice cu minge	Elemente tehnice fără minge
- intrarea în posesia mingii	- alergările variate
- păstrarea mingii:	- schimbările de direcție
1. preluarea	
2. deposedarea	
- protejarea mingii	- căderile – ridicările
- conducerea mingii	- opririle
- mișcărilor înșelătoare	- săriturile
- transmiterea mingii:	- rostogolirile
1. lovirea mingii cu piciorul	
2. lovirea mingii cu capul	
3. aruncarea de la margine	

6.3. Metodica învățării tehnicii jocului de fotbal

Învățarea și perfecționarea tehnicii sportive

Procesul însușirii tehnicii sportive poartă numele de instruire tehnică și se împarte în două etape: de învățare și de perfecționare.

Sub aspect metodic, învățarea tehnicii este instruirea conștientă a deprinderilor și acțiunilor motrice, iar prin perfecționarea tehnicii înțelegem dezvoltarea, precizarea și fixarea conștientă a deprinderilor și acțiunilor motrice.

Acțiunea motrică constă în executarea unei suite de mișcări cu ajutorul căreia se realizează direct sau se pregătește performanța sportivă.

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Premisele acțiunii motrice sunt calitățile fizice, psihice și constituționale, necesare alcătuirii calităților motrice care se dezvoltă și se perfecționează în procesul instruirii și care se intercondiționează reciproc. În învățarea tehnicii sportive deosebim faze sau stadii diferite, descrise izolat numai din punct de vedere metodic.

Premisele însușirii tehnicii sportive se bazează pe mișcări învățate în prealabil, o importanță deosebită având asigurarea bazelor motrice corespunzătoare pentru învățare, cât și pentru perfecționare.

Ca indicații metodice menționăm:

a) se va exersa acea tehnică în măsură să rezolve cât mai rațional exercițiul și care nu necesită modificări anterioare;

b) se va acorda o atenție deosebită pregătirii teoretice a sportivilor în ceea ce privește tehnica respectivă, astfel încât să se optimizeze funcțiile de reglare a conștiinței.

c) se va crea un nivel ridicat al calităților motrice speciale, corespunzătoare cu caracteristicile dinamice ale mișcării în vederea evitării greșelilor tehnice în lipsa acestor calități.

La copii și juniori formarea calităților fizice speciale este condiționată și de vârsta biologică, nu numai de cea cronologică.

d)se vor asigura condiții prin care sportivul să fie avertizat când se abate de la anumiți parametri ai mișcării sau, să i se indice greșeala prin comparație cu parametri obiectivi.

În învățarea și perfecționarea unei acțiuni, se urmărește de fapt, însușirea celei mai potrivite tehnici și stabilirea acesteia. Stabilitatea poate fi obținută atunci când s-au format componente automatizate de acțiuni, deprinderile motrice fiind exersate în condiții variate.

Constatăm că în însușirea tehnicii sportive se formează un sistem dublu, complicat, de legături care stabilesc scopul acțiunii și procedeul execuției. Putem spune că un grad ridicat de automatizare nu este un indiciu categoric al unei capacități mari de performanță. Este importantă în schimb capacitatea de a crea situații avantajoase în timpul schimbărilor rapide produse de desfășurarea mișcării ca și stabilizarea momentului pentru aplicarea acestei tehnici.

Învățarea tehnicii jocului este prima treaptă a instruirii jucătorului de fotbal, prin pregătirea tehnică urmărindu-se învățarea procedeelor tehnice simple și complexe ale fotbalului, în condițiile aplicării principiilor, metodelor și mijloacelor învățării și antrenamentului.

Prin pregătirea tehnică se urmărește însușirea mecanismului de bază ale fiecărui element tehnic, perfecționarea diferitelor procedee tehnice nu trebuie să constituie un scop în sine ci, însușirea tehnicii trebuie să fie legată de întreaga complexitate a cerințelor de desfășurare a jocului.

Pregătirea tehnică își atinge scopul atunci când jucătorii sunt înarmați cu cunoștințe și deprinderi care să-i facă capabili să execute în condiții de joc toate procedeele tehnice în mod precis, economic, liber, fără încordare, eliminând mișcările neraționale care duc la pierderea de forță, așa cum se întâmplă în cazul începătorilor.

Pentru a ajunge la perfecțiune trebuie ca în pregătire să se țină seama de particularitățile individuale ale jucătorilor, de calitățile lor fizice, precum și de faptul că datorită tipului de jucător – constituțional și sistem nervos – aceștia rezolvă acțiunea în mod personal, de aici reieșind și importanța individualizării în procesul pregătirii tehnice.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Noțiuni generale în legătură cu metodica învățării jocului de fotbal

Învățarea tehnicii se face în cadrul procesului de antrenament (lecții), proces pedagogic complex bazat pe principiile pedagogice ale învățării în general și de aplicare a cestora la educația fizică în mod special.

În învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice deosebim mai multe faze care-l orientează pe profesor (antrenor) în alegerea mijloacelor operaționale cu care acționează în cadrul procesului de instruire.

Învățarea proceselor tehnice se realizează în următoarea succesiune:

a. Învățarea procedeelor tehnice izolat de joc.

Este prima fază în care jucătorul își formează reprezentarea mentală a procedeului și care constă în denumirea exactă a procedeului, explicarea mecanismului tehnic și demonstrarea lui.

Explicarea, care se referă la acțiunea mecanică, trebuie să fie clară, precisă și concisă iar demonstrarea să fie exemplară, pentru că, numai în acest mod se poate forma o imagine corectă asupra procedeului tehnic care se învață.

Aceste elemente sunt completate în mod exemplar prin prezentarea unor casete video.

În această fază a învățării, foarte importantă, se însușește în mod analitic desfășurarea mișcărilor care alcătuiesc procedeul tehnic.

O problemă deosebită legată de prima fază a învățării o constituie ordinea în care se succed elementele tehnice, această succesiune trebuind să respecte principiile învățării – de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut.

În metodica învățării tehnicii jocului de fotbal la început se vor preda elementele tehnice fără de care nu se poate practica jocul și anume:

- lovirea mingii cu piciorul
- preluarea
- conducerea mingii
- transmiterea mingii (pasa)
- lovirea mingii cu capul
- deposedarea
- aruncarea de la margine
- mișcările înșelătoare.

După însușirea elementelor tehnice de bază izolat de joc se trece la introducerea lor în cadrul unor ștafete și jocuri ajutătoare care măresc gradul de participare afectivă a elevilor în procesul de învățare.

Învățarea procedeelor tehnice în condiții apropiate de joc

În jocul de fotbal, ritmul, complexitatea și amplitudinea mișcărilor jucătorilor se schimbă permanent în funcție de situațiile concrete de joc, de sarcinile tactice date sau care apar pe parcurs, procedeele tehnice fiind influențate și de prezența adversarilor.

Acești factori determină ca învățarea procedeelor tehnice să se facă în condiții apropiate de joc în această fază structurile operaționale folosite în instruire presupun la început prezența unui adversar pasiv, semiactiv și apoi activ, în așa fel încât în exersarea procedeelor tehnice elevii să țină seama de existența adversarilor.

Concomitent cu învățarea și perfecționarea execuției tehnice propriu-zise cu această ocazie se introduce și învățarea unor noțiuni de tactică individuală și colectivă prin aceasta jucătorii fiind puși în fața rezolvării unor sarcini care apar în timpul jocului.

Exersarea tehnicii cu adversari activi începe în momentul când jucătorul și-a însușit bine mai multe procedee tehnice, care a învățat să le lege rațional și când a căpătat o oarecare experiență în aplicarea lor în cadrul unor ștafete sau jocuri ajutătoare.

Perfecționarea procedeelor tehnice în cadrul unor jocuri școală

Exersarea procedeelor tehnice separat de joc, chiar în cadrul unor ștafete și jocuri pegătitoare poate deveni un factor frenator dacă nu prezintă o finalitate precisă și anume scopul pentru care au fost însușite – jocul de fotbal propriu-zis.

Jocul constituie mijlocul cel mai eficient de perfecționare a tehnicii. În cadrul jocului, elevii au ocazia de a exersa diferitele procedee tehnice însușite anterior în condiții concrete tehnice, fixarea lor făcându-se în focul luptei cu adversarul. Caracterul de întrecere imprimat de joc dă posibilitatea jucătorilor să aplice în mod creator cele învățate anterior și dă măsura gradului de însușire a tehnicii, jocului de fotbal.

În legătură cu pregătirea tehnică, considerăm necesar să facem și alte precizări.

Pentru a satisface cerințele moderne de joc din punct de vedere tehnic, nu este suficientă cunoașterea și stăpânirea perfectă a tuturor procedeelor tehnice de bază, ci, se cere finețe și varietate în execuție. Acest deziderat se obține mai ales prin practicarea globală a jocului.

În acest caz, valoarea tehnică nu este apreciată numai după calitatea execuțiilor tehnice, ci după cum știu să le folosească în mod creator în cadrul jocului echipei.

Pregătirea tehnică modernă poate fi caracterizată prin:

- precizie în execuția procedeelor tehnice de bază și a celor specifice posturilor, aceasta având la bază însușirea perfectă a biomecanicii respective și adaptarea ei la toate situațiile din joc și in mod deosebit la jocul în mișcare;

- viteză în executarea procedeelor tehnice – specifică prin rapiditatea mișcării în sine, prin simplificarea la maximum a mecanismului de execuție, prin folosirea celui mai util procedeu în situația respectivă;

- ușurință în execuție, fără concentrări vizibile, chiar în cele mai dificile situații de joc;

- varietate – capacitatea jucătorilor de a dispune, pentru același element tehnic, de mai multe procedee tehnice, folosindu-l în joc (sau în situația dată) pe cel mai potrivit.

6.4. Descrierea elementelor tehnice

Intrarea în posesia mingii – preluările

Element tehnic prin care mingea intră în posesia jucătorului, dându-i acestuia posibilitatea de a continua o acțiune de joc.

Preluarea poate fi considerată ca o modalitate de intrare în posesia mingii, ea urmărind modificarea direcției și vitezei mingii pentru o utilizare ulterioară. Preluarea în tehnica individuală a jucătorului de fotbal constituie în fotbalul actual un factor dinamic.

La baza tuturor preluărilor stau două legi mecanice și anume: amortizarea și ricoșarea. Preluările se fac cu toate segmentele corpului, cu excepția brațelor.

Din punct de vedere al execuțiilor, preluările sunt următoarele:

- preluare cu laba piciorului prin amortizare:
  - cu partea interioară,
  - cu partea exterioară,
  - cu șiretul plin, cu talpa,
- preluare cu talpa prin ricoșare,
- preluare cu coapsa prin amortizare,
- preluare cu pieptul prin amortizare,
- preluare cu capul prin amortizare,
- preluare cu abdomenul prin amortizare,
- preluare cu gambele din ricoșare.

Preluarea mingilor rostogolite se face în general numai cu laba piciorului sau cu talpa, folosind partea interioară sau exterioară a labei piciorului, răsucind piciorul cu care se face preluarea din șold, umărul opus

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

este adus uşor înainte, piciorul de sprijin fiind uşor flexat din genunchi, laba piciorului cu care se execută preluarea trebuie să aibă axul longitudinal perpendicular pe direcţia de venire a mingii.

Preluarea mingilor cu traiectorie înaltă are ca bază biomecanică amortizarea executată de segmentul corpului cu care mingea vine în contact.

- **Preluarea mingii cu laba piciorului prin amortizare** se foloseşte la mingile venite cu traiectorie înaltă şi poate fi executată direct din aer sau când ricoşează din sol.
- **Preluarea mingii cu şiretul plin prin amortizare** constă în ridicarea piciorului cu care se face preluarea spre înainte cât mai sus fără mişcări de răsucire; la contactul cu mingea, piciorul se retrage rapid înapoi, amortizând contactul, mingea putând fi apoi transmisă direct unui coechipier fără să mai cadă sau o lăsăm să cadă, continuând acţiunea cu o pasă sau cu conducerea mingii.
- **Preluarea mingii cu coapsa prin amortizare** – piciorul relaxat din genunchi, în funcţie de traiectoria mingii, la contactul cu mingea coapsa se lasă în jos (pentru amortizarea vitezei mingii), concomitent cu mingea piciorul aducându-se la verticală.
- **Preluarea mingii cu pieptul** se foloseşte la mingile cu traiectorie razantă la înălţimea pieptului sau la mingile venite cu traiectorie înaltă. În primul caz, trunchiul este uşor înclinat înainte pentru ca la contactul cu mingea pieptul să aibă posibilitatea să se retragă puţin, amortizând viteza mingii. Greutatea corpului este repartizată pe ambele picioare, braţele lateral în sus. În momentul contactului cu mingea şi odată cu retragerea trunchiului, braţele şi trunchiul se lasă în jos.

La mingile care vin cu traiectorie înaltă, trunchiul este arcuit din şold, picioarele flexate din genunchi, braţele lateral, capul uşor împins înainte. La contactul cu mingea se execută o extensie mai mare a corpului, care amortizează şocul mingii.

- **Preluarea mingii cu capul prin amortizare** se foloseşte la mingile cu traiectorie înaltă, genunchii fiind uşor flexaţi, braţele lateral, capul uşor împins înainte. La contactul cu mingea, capul se retrage, accentuându-se flexia unui genunchi, contactul cu mingea făcându-se cu mijlocul frunţii.
- **Preluarea mingii cu abdomenul** se foloseşte la mingile cu traiectorie semiînaltă, la nivelul abdomenului. La contactul cu mingea se execută o absorbţie a abdomenului, concomitentă cu îndoirea trunchiului din şold şi ducerea unui picior înapoi, fapt care va atenua şocul contactului, mingea căzând jos lângă jucător.

• **Preluarea mingii cu talpa din ricoşare** se execută cu laba piciorului ridicată cu vârful în sus. Genunchiul este uşor îndoit, corpul puţin aplecat. La contactul cu mingea, în funcţie de viteza mingii, piciorul va fi retras sau împins înainte.

• **Preluarea cu ambele gambe din ricoşare** – procedeu folosit în special pe teren alunecos. Greutatea corpului este repartizată pe ambele picioare aşezate paralel, genunchii flexaţi şi ridicat pe vârfuri. Mingea ia contact din ricoşeu, în unghiul format de sol cu gambele, pierzând din viteză.

Utilizări tactice: preluările se utilizează pentru intrarea în posesia mingii, schimbarea traiectoriei mingii, pregătirea altor acţiuni cu mingea (conducere, dribling, centrare, finalizare).

Greşeli frecvente:

- amortizare incorectă la contactul cu balonul;
- greşeli în aprecierea traiectoriei şi vitezei cu care vine mingea;
- plasament greşit faţă de traiectoria mingii.

BCU IAŞI - BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ

Tehnica preluărilor

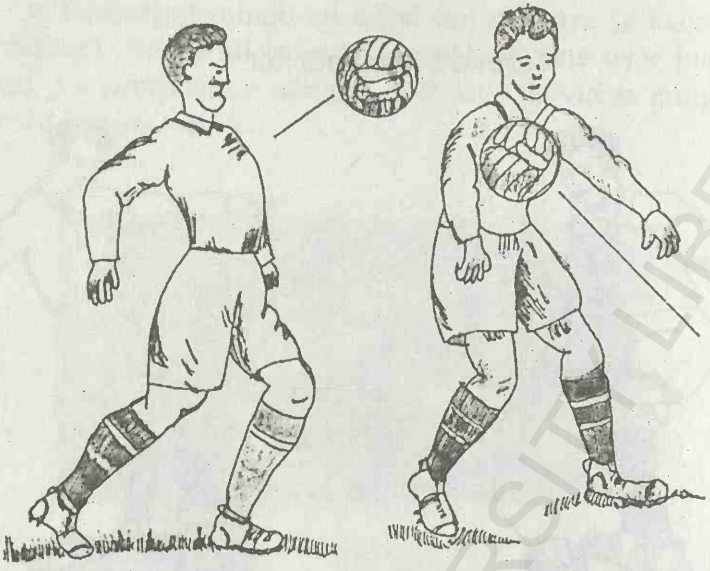
preluare cu talpa

preluare cu piciorul

preluare cu abdomenul din ricoșeu

preluare cu capul

BCU ASCENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Mijloace pentru învățarea și perfecționarea preluărilor

1. Jucătorul lasă să cadă mingea la nivelul trunchiului, după care execută unul din procedeele de preluare cu laba piciorului.

2. jucătorul aruncă mingea în sus cu două mâini și execută unul din procedeele de preluare.

3. Pe perechi față în față – un jucător rostogolește mingea cu mâna, celălalt execută preluarea cu procedeul indicat de profesor.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4. Pe perechi față în față – un jucător aruncă mingea în sus, celălalt execută preluarea indicată de profesor.

5. Pe perechi – mingea este transmisă cu piciorul şi se execută preluări în funcție de indicațiile profesorului.

6. Suveica în față cu preluarea mingii venită de la coechipier cu şiretul interior, şiretul exterior, cu talpa.

7. Pase în doi cu şi fără schimb de locuri cu executarea uneia din preluări cu laba piciorului.

8. Pase în pătrat cu preluare, transmiterea mingii şi schimbarea locului în direcția în care s-a pasat sau în partea opusă pasării.

9. Menținerea mingii în aer prin lovituri alternative cu laba piciorului, coapsa, capul, urmate de o ridicare înaltă a mingii, preluare cu unul din procedee, urmate de:

- conducerea mingii,
- pasă,
- lovitură la poartă.

10. acelaşi exercițiu cu minge ricoşată din sol.

BCU IAŞI/CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

Indicații metodice:

- se va urmări mobilitatea labei piciorului pentru amortizarea corectă la contactul cu mingea;
- corelarea mișcării cu traiectoria mingii;
- corelarea plasamentului și ridicarea piciorului în funcție de direcția din care vine mingea corelată cu aprecierea vitezei cu care vine mingea.

Deposedarea adversarului de minge

Element tehnic prin care se urmărește scoaterea mingii din posesia adversarului executat de toți jucătorii indiferent de post atunci când echipa se află în apărare.

Procedeele tehnice de deposedare sunt clasificate în funcție de poziția jucătorului care face deposedarea față de jucătorul care se află în posesia mingii:

- deposedare prin atac din față;
- deposedare prin atac din lateral;
- deposedare prin atac din spate.

• **Deposedarea prin atac din față**

Procedeu compus din trei faze:

1. tatonarea – apropierea de jucătorul cu minge și găsirea momentului favorabil de deposedare propriu-zisă (în momentul când atacantul își depărtează mingea de picior);

2. declanșarea deposedării printr-o acțiune promptă;

3. luarea contactului cu mingea și cu adversarul prin interpunerea interioară dar hotărâtă cu umărul în adversar pentru a-l dezechilibra și a-i scoate mingea de sub control.

• **Deposedarea prin atac din lateral**

Procedeu ce se realizează în lupta directă cu adversarul și constă în atacarea din lateral a jucătorului cu minge prin interpunerea piciorului la minge concomitent cu aplecarea trunchiului spre exterior, brațul de lângă adversar va fi lipit de corp, celălalt întins lateral pentru echilibru.

Deposedarea se poate face și printr-o alunecare din lateral.

• **Deposedarea prin atac din spate**

Procedeu folosit când atacantul a depășit apărătorul și constă în interpunerea unui picior al apărătorului între minge și posesor atunci când distanța permite.

Alt mod de deposedare se face prin alunecare și constă în ducerea unui picior sub forma unei alunecări între picioarele atacantului sau lateral, îndepărtând mingea de la adversar.

BCU CLUJ / BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY LIBRARY

C.Gavelle/PSG

C.Gavelle/PSG

BCU IASI
UNIVERSITY LIBRARY

Utilizarea tactică

Deposedările sunt procedee tehnice specifice apărătorului, dar cunoscute de toți jucătorii, folosindu-se la:

- intrarea în posesia mingii;
- temporizarea acțiunilor de atac ale adversarului;
- destrămarea atacurilor adverse.

Mijloace de învățare și perfecționare a deposedărilor

- **Din față**

- Minge statică între doi jucători care simulează lovirea mingii cu latul ducând ușor trunchiul cu umărul înainte pe celălalt partener.

Indicații metodice: exercițiul se execută la început de pe loc, apoi din mers și din alergare ușoară.

- Doi jucători față în față, unul conduce mingea în mers, celălalt se deplasează spre el, executând deposedarea.
- Același exercițiu sub formă de suveică.
- Doi jucători în deplasare, unul conduce mingea, celălalt se retrage cu spatele la semnal, cel fără minge se deplasează rapid la cel cu mingea, executând deposedarea.

BCU IAȘI

- **Din lateral**

- Jucătorii aşezaţi pe două şiruri umăr la umăr, deplasarea pe 5-10m în mers, opunând rezistenţă unul altuia.
- Acelaşi exerciţiu din alergare.
- Jucătorii la distanţă se 1,5-2 m se deplasează spre înainte, la semnal cei din stânga (dreapta) se apropie de cei cu minge, iau contact cu aceştia şi-i îndepărtează de minge.
- Doi jucători aflaţi la distanţa de 2-3 m pasează mingea între ei în deplasare; la un moment dat cel care a pasat mingea se deplasează rapid la cel care a primit mingea şi execută deposedarea.

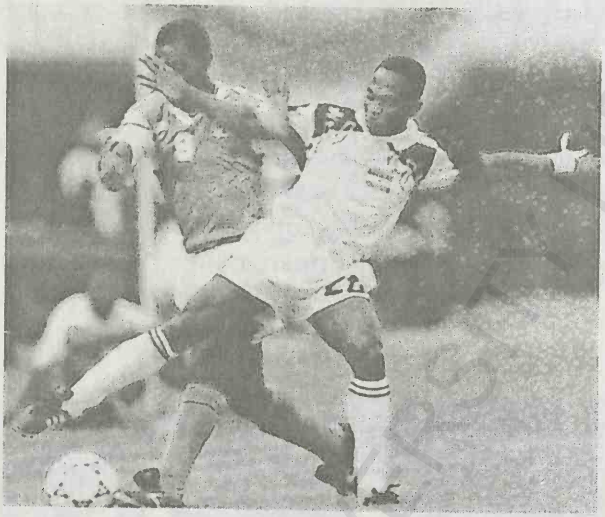
Indicaţii metodice: se va urmări momentul favorabil de atacare a jucătorului cu mingea, atunci când acesta din urmă şi-a îndepărtat-o de picior.

- **Din spate**

- Exerciţiu de căderi şi ridicări rapide de la sol.
- Fiecare jucător cu mingea în conducere, îndepărtarea mingii de picior, executarea alunecării spre înainte cu atingerea mingii urmată de ridicare rapidă.

BCU IASI/CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

- Doi jucători la o minge, unul conduce mingea, celălalt execută deposedarea prin alunecare. Se execută la început din mers apoi din deplasare uşoară.



Păstrarea şi protejarea mingii

Element tehnic prin care jucătorul aflat în posesia mingii o păstrează şi o protejează, ferind-o de intervenţia adversarului. Ea este combinată şi cu alte elemente tehnice (conducere, preluare, fentă), având un caracter mai complex, în funcţie de situaţia tactică prezentă la un moment dat.

Protejarea mingii se face atât pe loc cât şi în timpul conducerii mingii şi constă într-o succesiune de mişcări executate cu picioarele şi corpul prin interpunerea acestora între adversar şi minge.

Ca utilizări tactice avem momentele când nu putem înainta sau transmite mingea, păstrarea mingii în scopul găsirii de soluţii adecvate de combinare a acţiunii sau a schimbării direcţiei de joc.

Ca indicaţie metodică de bază trebuie întotdeauna ca între minge şi adversar să se interpună un segment al corpului. Mingea va fi condusă totdeauna cu piciorul opus plasamentului adversarului. Se va folosi totdeauna forţa corpului pentru a nu da adversarului posibilitatea să acţioneze uşor asupra mingii.

BCU IAŞI - CENTRALA UNIVERSITARĂ - LIBRARY

Conducerea mingii

Este elementul indispensabil jocului de fotbal şi, mai ales, al celui individual. În practica curentă deosebim trei procedee de bază în conducerea mingii:

- cu interiorul labei piciorului,
- cu exteriorul labei piciorului,
- cu şiretul plin.

Aceste modalităţi de conducere presupun permanentul contact al labei piciorului cu mingea. La marii jucători conducerea mingii se mai poate face şi prin lovituri succesive ale mingii cu coapsa, umărul, pieptul şi capul dar acestea se întâlnesc foarte rar.

- **Conducerea mingii cu interiorul labei piciorului** constă în împingerea mingii cu interiorul labei piciorului prin lovituri succesive, laba piciorului fiind uşor îndreptată înspre afară, genunchiul este puţin depărtat de axa longitudinală a corpului şi puţin flexat, articulaţia gleznei este moale, trunchiul puţin aplecat spre înainte şi uşor răsucit în direcţia piciorului de sprijin. Mişcările braţelor, uşor depărtate de trunchi, sunt naturale unei alergări.

cu şiret interior

cu şiret exterior

cu interiorul
labei piciorului

cu exteriorul
labei piciorului

• **Conducerea mingii cu exteriorul labei piciorului** urmează aproape aceleaşi mişcări, laba piciorului este mai relaxată şi acoperă mai mult mingea, având suprafaţa de contact mai mare.

• **Conducerea mingii cu şiretul plin** constă în împingerea mingii prin lovituri succesive cu mijlocul şiretului, laba piciorului fiind puţin înclinată în jos, glezna destul de mobilă iar genunchiul uşor flexat şi rămânând paralel cu axul longitudinal al corpului.

BCU AUCTORAL UNIVERSITY

Utilizarea tactică

Ca utilizare tactică, în timpul jocului conducerea mingii se foloseşte pentru:

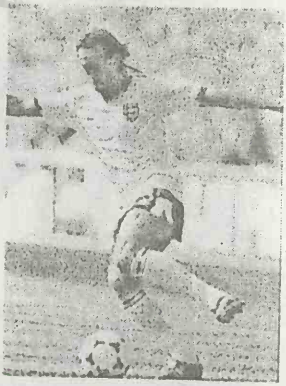
- apropierea de poarta adversă,
- demarcarea coechipierilor,
- schimbarea direcţiei de atac,
- depăşirea adversarului.

Mijloace pentru învăţarea şi perfecţionarea conducerii mingii

În metodica învăţării conducerii mingii deosebim două etape. În prima etapă, jucătorii vor învăţa alergarea corectă specifică conducerii mingii, căutând să imite mişcarea de lovire-împingere a mingii. Etapa a doua cuprinde exersarea conducerii mingii, la început conducând mingea în ritm lent, cu piciorul îndemânatic, pentru a stăpâni şi controla mai bine

BCU MS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

mingea. După obişnuirea cu conducerea şi controlul mingii se va mări viteza de deplasare, se vor introduce schimbări de direcţie şi de ritm care să îngreuneze controlul mingii.



Ca **mijloace** recomandăm:

1. Controlul mingii executat cu interiorul labelor picioarelor de pe loc, deplasare uşoară, alergare.
2. Conducerea mingii cu interiorul, exteriorul şi şiretul plin cu piciorul îndemânatic din mers, alergare uşoară, viteză.
3. Conducerea mingii printre jaloane sau coechipieri aşezaţi în linie şi zig-zag.
4. Conducerea mingii sub formă de suveică.

BCU ARGEŞ UNIVERSITY LIBRARY

5. Conducerea mingii în zig-zag urmată de întoarceri 360° fără a pierde controlul mingii, cu alternarea procedeelor.

6. Ştafetă cu conducerea mingii.

7. Doi jucători la minge, unul conduce, celălalt caută să-l deposedeze.

8. Preluare, conducere cu schimbări de direcţie pe suprafaţă mare, apoi pe suprafaţa limitată.

9. Conducerea în viteză, la semnal oprire urmată de schimbare rapidă a direcţiei.

10. Ştafetă cu conducerea mingilor printre 5 jaloane aşezate la 1,5-2 m distanţă, la ultimul jalon executarea unui cerc şi revenire cu mingea în dribling în linie dreaptă.

Indicaţii metodice

- se va avea în vedere ca mingea să se afle sub un control permanent;
- mingea nu se va îndepărta de picior;
- laba piciorului cât mai mobilă, mingea fiind mai mult împinsă decât lovită;
- se va urmări ca mingea să fie controlată cu ambele picioare;
- ridicarea permanentă a privirii.

Mişcările înşelătoare (fentele)

Sunt exerciţii tehnice complexe care constau din mişcările efectuate cu picioarele, corpul şi chiar privirea, executate de posesorul mingii, cu scopul de a induce în eroare adversarul care-l atacă, pentru a rămâne în continuare în posesia mingii, a pasa, pătrunde sau finaliza.

În general, la baza mişcărilor înşelătoare stă principiul schimbării centrului de greutate de pe un picior pe celălalt, în scopul surprinderii adversarului şi dezechilibrării acestuia.

Mişcarea înşelătoare cuprinde o serie de calităţi ca: viteză de deplasare, viteză de execuţie, subtilitate în controlul mingii, inteligenţă.

Succesiunea mişcărilor care intră ca elemente componente ale fentelor sunt:

- înclinarea laterală – stânga sau dreapta – a corpului concomitent cu schimbarea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt;
- revenirea rapidă la poziţia iniţială;
- împingerea mingii cu piciorul pe lângă adversar în momentul dezechilibrării lui.

Ca o clasificare, mişcările înşelătoare pot fi:

- fără minge;
- cu minge.

BCU IASI - UNIVERSITY LIBRARY

Din punct de vedere al execuției pot fi statice sau dinamice, cu trunchiul, cu piciorul, cu capul, iar din punctul de vedere al poziției adversarului care atacă, din față, din lateral sau din spate.

• **Mișcările înșelătoare cu trunchiul** constau în înclinări stânga-dreapta ale trunchiului cu trecerea centrului de greutate de pe un picior pe altul, executate foarte rapid și convingător spre a surprinde și dezechilibra adversarul, depășirea acestuia efectuându-se pe partea în care acesta și-a deplasat centrul de greutate. În prima fază, mingea își va menține direcția inițială, iar în momentul dezechilibrării adversarului ea va fi îndreptată în partea opusă dezechilibrării. Fenta poate fi executată de pe loc sau din deplasare, în funcție de momentul tactic corespunzător.

• **Mișcările înșelătoare cu piciorul**:

- de pe loc cu simularea lovirii mingii;
- din mișcare cu lovirea înșelătoare a mingii;
- prin oprirea înșelătoare a mingii;
- prin călcarea mingii.

Aceste fente se execută de pe loc sau din deplasare și constau în simulări ale opririi, transmiterii și lovirii înșelătoare a mingii executate cu piciorul și urmate de alte procedee tehnice cu care se execută acțiunea inițială la început.

<u>Utilizarea tactică</u>:

- la intrarea în posesia mingii și protejarea ei;
- la depășirile individuale;
- la schimbarea direcțiilor de joc;
- la finalizare.

Metodica învățării și perfecționării mișcării înșelătoare

Învățarea și perfecționarea mișcărilor înșelătoare constituie o problemă destul de dificilă, reușita însușirii lor fiind bazată pe calități fizice deosebite (viteză de deplasare, de execuție, forță în picioare, mobilitate) cât și pe stăpânirea aproape la perfecție a tehnicii de manevrare a mingii.

Având în conținutul lor foarte multe elemente ale mișcării în teren (opriri, schimbări de direcție, plecări rapide, schimbări de ritm), baza instruirii este îmbunătățirea motricității trenului inferior, a forței, vitezei de reacție și vitezei de deplasare.

În prima etapă se vor exersa opriri urmate de plecări rapide, schimbări de direcție, întoarceri executate fără minge:

- jocuri în doi (leapșa, fereşte glezna) care dezvoltă viteza de deplasare, forța în picioare;

BCU IAȘI - FONDUL CENTRAL UNIVERSITAR

- deplasări pe tot terenul cu schimbarea direcției, opriri, plecări rapide, întoarceri.

În etapa a doua se trece la execuția cu mingea din conducerea mingii, din pasă primită cu mâna de la coechipier, din pasă transmisă cu piciorul de coechipier, la început încet, după aceea mărind viteza execuției.

Se trece la lucrul pe perechi, la început cu adversar pasiv, apoi semiactiv, şi numai după stabilirea procedeelor se trece la execuție cu adversarul activ.

Într-o etapă mai avansată, când jucătorii stăpânesc foarte bine deprinderea de a fenta, procedeele de mişcări înşelătoare se vor extinde asupra altor procedee tehnice care, prin natura lor, au tangență cu aceste mişcări ca: pasele fentate, preluările fentate cu piciorul sau cu capul.

Exerciții:

1. Jucătorii, fiecare cu mingea la picior, se deplasează pe teren, la semnal execută o oprire urmată de o plecare rapidă cu schimbarea direcției de deplasare (exercițiile vor fi realizate la indicația profesorului).
2. Jucătorii conduc mingea printre jaloane, la fiecare jalon executând fenta indicată de profesor.
3. Pe perechi atacant-apărător, atacantul îndreptându-se spre atacator îl depăşeşte pe acesta prin unul din procedeele cunoscute.
4. Atacantul cu mingea este întâmpinat de apărător, simulează o plecare spre stânga şi îl depăşeşte rapid prin dreapta.
5. Atacantul cu mingea simulează o pasă spre dreapta urmată de depăşire rapidă spre stânga.
6. Atacantul cu mingea aleargă umăr la umăr cu apărătorul, simulează oprirea mingii urmată de o țâşnire rapidă în față.
7. Atacantul cu mingea la picior aleargă umăr la umăr cu apărătorul, măreşte viteza de deplasare şi la un moment dat calcă mingea, plecând spre stânga sau spre dreapta.
8. Atacantul conduce mingea, simulează lovirea mingii cu şiretul interior pe lateral, trece piciorul peste minge şi cu exteriorul o trimite în partea opusă.
9. Atacantul cu mingea simulează un şut puternic spre poartă (sau degajare) urmată imediat de o pătrundere în dribling sau pasă în partea opusă la un alt coechipier.

Perfecționarea mişcărilor înşelătoare se face mai ales în cadrul jocului bilateral în care, în funcție de situația dată, jucătorul va folosi fenta adecvată momentului.

Transmiterea mingii

LOVIREA MINGII CU PICIORUL – element tehnic de bază al jocului, fără de care fotbalul nu s-ar putea desfăşura, este esenţa jocului, constituind baza pentru alte elemente tehnice specifice cum ar fi: preluarea, conducerea mingii, pasarea, finalizarea.

Acţiunea mecanică de lovire a mingii este simplă dar dificultăţile în executarea ei provin din faptul că în timpul jocului loviturile sunt executate în condiţii variate, marcate de prezenţa adversarului, de traiectoria mingii.

Traiectoria şi direcţia pe care o ia mingea depind de punctul de aplicare a loviturii.

Lovirea mingii cu piciorul presupune trei elemente esenţiale, şi anume:

- precizia
- forţa de lovire
- viteza de execuţie.

Ca biomecanică a lovirii mingii, deosebim:

a) Elanul sau avântul pe care îl ia jucătorul pentru aplicarea loviturii mingii, determinat de forţa cu care se transmite mingea cât şi de distanţa la care vrem să o transmitem.

b) Poziţia piciorului de sprijin – în apropierea mingii.

c) Poziţia corpului – aplecată, cu umerii duşi uşor înainte, piciorul care loveşte mingea este îndoit din articulaţia şoldului şi cu genunchiul flexat iar în momentul în care jucătorul pregăteşte lovirea mingii, umerii şi braţele încep să pivoteze în direcţia opusă, capul rămânând aplecat până la terminarea loviturii.

d) Piciorul care loveşte execută o pendulare din articulaţia coxo-femurală spre înainte urmată de extensia treptată a genunchiului, articulaţia gleznei încordată. Viteza mişcării de pendulare determină forţa şi distanţa la care vrem să transmitem mingea. Până în momentul lovirii propriu-zise greutatea corpului va fi în întregime pe piciorul de sprijin, aceasta trecând pe piciorul care a executat lovitura numai după executarea ei.

e) Folosirea forţei corporale. Lovirea mingii nu este o acţiune exclusivă a piciorului, ci este o mişcare complexă, perfect coordonată a întregului corp.

f) Mişcarea braţelor asigură echilibrul şi coordonarea în momentul executării loviturii.

Ca o clasificare a lovirii mingii cu piciorul, deosebim mai multe procedee tehnice, determinate de contactul luat de laba piciorului cu mingea.

BCU "CAROL I" UNIVERSITY LIBRARY

1. Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului (latul)

Piciorul de sprijin este uşor flexat din genunchi, aşezat lateral lângă minge, piciorul de lovire flexat, cu laba orientată cu vârful în afară, formează un unghi drept cu direcţia în care transmitem mingea, după pendulare luând contact cu mingea şi imprimându-i forţa şi precizia dorită.

Utilizare tactică:

- transmiterea mingii la distanţe scurte şi medii precum şi la finalizare în apropierea porţii;
- la combinaţii tactice pe spaţii mici.

2. Lovirea mingii cu şiretul plin

Piciorul de sprijin este uşor flexat, plasat lângă minge şi lateral de ea. Piciorul de lovire pendulează din genunchi, luând contact cu mingea cu laba piciorului întinsă şi încordată din gleznă pe mijlocul circumferinţei mingii.

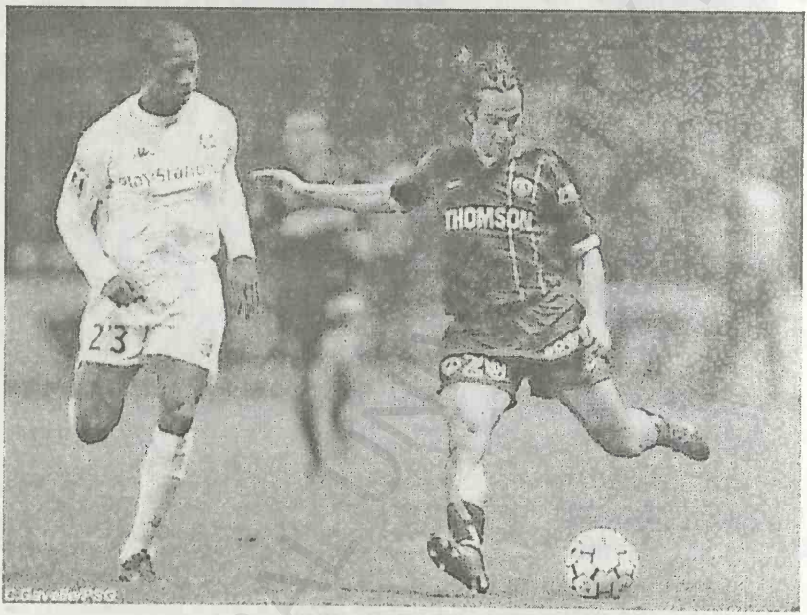
LOVIREA MINGII CU ŞIRETUL PLIN

Utilizare tactică:

- la finalizare;
- la declanşarea contraatacului;
- la degajări lungi din apărare.

Greşeli:

- laba piciorului insuficient întinsă şi glezna nu este încordată;
- elan greşit;
- trunchiul lăsat prea pe spate.



3. Lovirea mingii cu şiretul interior

Mişcarea este aceeaşi ca la lovirea cu şiretul plin, deosebirea constă în contactul efectuat de laba piciorului cu vârful orientat în afară; contactul cu mingea este făcut puţin lateral faţă de centru iar elanul este oblic.

Utilizare tactică:

- transmiterea mingii sub formă de pase, centrări sau degajări;
- la loviturile libere.

4. Lovirea mingii cu şiretul exterior

Poziţia şi mişcările segmentelor corpului sunt asemănătoare cu celelalte două procedee descrise anterior, cu deosebirea că vârful labei piciorului este orientat spre interior iar elanul poate fi executat perpendicular pe minge sau uşor oblic.

Ca **utilizare tactică** se foloseşte la: pase, şuturi la poartă din acţiune sau lovituri libere.

5. Lovirea mingii cu exteriorul labei piciorului are aceeaşi biomecanică ca lovitura cu şiretul exterior, însă contactul mingii cu laba piciorului se face pe aproape toată suprafaţa ei.

Este un procedeu mai dificil – lovitură cu efect – mai greu de interceptat de adversar şi se utilizează la finalizare şi la schimbarea direcţiei mingii.

6. Lovirea mingii cu vârful labei piciorului

Se aplică cu vârful bocancului, elanul fiind perpendicular pe minge, contactul făcându-se pe mijlocul ei. Lovitura este puternică dar puţin precisă.

7. Lovirea mingii cu călcâiul

Se execută printr-o acţiune de pendulare antero-posterioară a gambei, contactul cu mingea fiind realizat de călcâi.

Ca **utilizare tactică** se foloseşte în conducerea mingii la depăşiri, la combinaţii tactice pe suprafeţe mici între doi jucători şi uneori la finalizare.

8. Lovirea mingii prin deviere

Se execută cu:

- şiretul exterior
- şiretul interior.

Sunt procedee tehnici de finețe care se folosesc în cadrul combinațiilor tactice pentru derutarea adversarilor şi constau în imprimarea unor traiectorii dificil de interpretat de apărători, în cadrul unor combinații tactice pe suprafețe mici, în situație de marcaj strict.

9. Lovirea mingii cu genunchiul

Este un procedeu tehnic de fotbal destul de rar, lovitura propriu-zisă efectuându-se cu suprafața de deasupra rotulei şi se aplică în ultimă instanță ca procedeu de degajare a mingii sau chiar de finalizare în spații foarte aglomerate.

10. Lobarea mingii cu piciorul – procedeu utilizat mai ales la combinațiile tactice din momentele fixe ale jocului, la finalizare în situația de unu la unu cu portarul sau la pătrunderi individuale şi constă în introducerea labei piciorului sub minge şi aruncarea ei, printr-o extensie a gambei, peste adversar.

11. Lovirea mingii din demi-vole

Procedeu tehnic pretențios, executat când mingea ricoşează din sol, contactul cu mingea luându-se prin unul din procedeele descrise la punctele 1-3, este utilizat în general de portar la degajări, de apărători şi foarte rar la finalizare.

12. Lovirea mingii din vole

Procedeu tehnic de forță, dificil de executat, momentul cel mai important constituindu-l aprecierea înălțimii (traiectoriei) mingii când este lovită în general cu şiretul plin, trunchiul va acoperi execuția, laba piciorului orientată spre înainte, piciorul de sprijin uşor flexat asigură împreună cu brațele echilibrul corpului.

Este utilizat tactic de către portari la degajările lungi, de apărători tot pentru degajări sau lansarea contraatacului şi la finalizare.

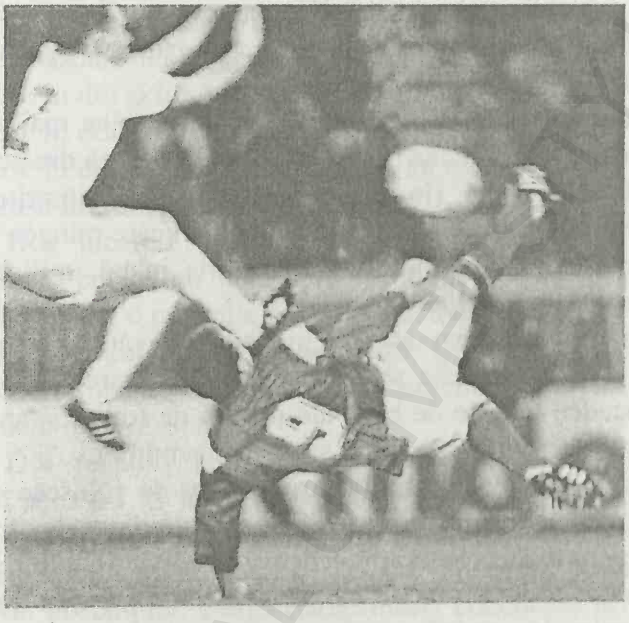
13. Lovirea mingii prin forfecare

Procedeu dificil, de mare spectaculozitate, care constă în executarea unui pas înainte cu piciorul stâng sau drept, urmând o săritură (răsturnare) pe spate, urmată de lovirea mingii cu piciorul opus celui care e

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

executat pasul înainte prin extensia acestuia din genunchi cu laba piciorului întinsă pentru ca mingea să fie lovită cu şiretul, aterizarea se face pe spate.

Este folosită în general de apărători când se află cu faţa spre propria poartă şi mingea venită de sus i-a depăşit sau de către atacanţi când se află cu spatele la poartă.



Mijloace şi metode pentru învăţarea şi perfecţionarea lovirii mingii cu piciorul

Metodica învăţării lovirii mingii cu piciorul dispune de o multitudine de mijloace care, bine sistematizate şi standardizate, uşurează învăţarea şi perfecţionarea acestor procedee tehnice.

În succesiunea metodică se va porni de la principiile pedagogice ale învăţării, pornind de la învăţarea lovirii mingii cu latul, şiretul, exteriorul, cuprinzând un număr de cinci etape:

Etapa I constă în simularea lovirii mingii fără prezenţa obiectului de joc atenţia în această etapă fiind îndreptată asupra următoarelor aspecte:

- pendularea piciorului,
- mobilitatea sau încordarea gleznei ,
- orientarea labei piciorului – în funcţie de procedeu,
- poziţia corpului şi piciorului de sprijin în momentul lovirii mingii.

Etapa a II-a constă în lovirea mingilor autoaruncate înaintea piciorului propriu la perete, sau a unei mingi aruncate de un coechipier folosind unul din procedeele indicate de profesor (se vor executa lovituri alternative cu ambele picioare).

Etapa a III-a – lovirea mingilor statice – învățarea elanului de doi-trei pași perpendiculari sau oblic în funcție de procedeu și lovirea mingii.

Etapa a IV-a – lovirea mingii rostogolite – elan doi-trei pași perpendicular sau oblic executat în întâmpinarea mingii, lovind-o la început cu latul, cu șiretul interior, șiretul plin, șiretul exterior, mărindu-se treptat viteza elanului.

Etapa a V-a – lovirea mingii în aer – procedeu mai dificil în care mingea este lovită, fără a cădea pe sol sau când ricoșează din acesta, cu unul din procedeele cunoscute (în general șiretul plin), imprimându-i-se o traiectorie înaltă sau razantă, în funcție de locul în care mingea ia contact cu laba piciorului (dedesubtul mingii – traiectorie înaltă, mijlocul mingii – traiectorie razantă).

Demn de menționat este că metodica învățării și perfecționării lovirii mingii cu piciorul este strâns legată de învățarea și perfecționarea altor două procedee tehnice de bază ale jocului de fotbal și anume pasarea mingii, care are aceeași biomecanică, și preluarea mingii.

De aceea, în metodica învățării acestea se folosesc concomitent, mărind randamentul procesului de instruire, mijloacele folosite fiind compatibile pentru toate cele trei procedee.

Deoarece lovirea mingii cu piciorul îmbracă mai multe aspecte tactice, loviturile la poartă, care au aceeași structură biomecanică asemănătoare paselor, se deosebesc de acestea din urmă numai prin forța cu care se acționează asupra mingii în momentul finalizării.

Exersarea loviturilor la poartă se poate face și separat, dar cerințele jocului în mișcare presupun antrenarea lor în cadrul unor structuri de exerciții complexe, mijloacele folosite fiind comune, completându-se reciproc.

Exerciții de învățare și perfecționare a lovirii mingii cu piciorul:

1. Din joc de gleznă, lovirea mingii autoaruncate la perete, folosind alternativ ambele picioare, cu:
   - latul
   - șiretul interior
   - șiretul plin.
2. Din joc de gleznă, pase în doi cu unul din procedeele indicate de profesor.

BCU IAȘI/CENTRUL UNIVERSITAR/LIBRARY

3. Pase în doi din deplasare pe lungimea terenului.

4. Suveică cu transmiterea mingii folosind procedeele indicate de profesor.

5. Pase în doi jucători cu minge ricoşată din perete sau dintr-un panou.

6. Pase în triunghi şi pătrat, folosind un procedeu la alegere. La început jucătorii îşi păstrează locurile apoi se deplasează în direcţia în care au pasat sau pasează în stânga şi se deplasează în partea opusă. Jucătorul spre care se deplasează îi ocupă locul.

7. Pase în doi şi trei jucători pe lungimea terenului.

8. Pase în doi şi trei jucători sub formă de suveică.

9. Pase în doi jucători cu schimb de locuri.

10. Pase în trei cu schimb de locuri.

11. Doi jucători la minge pe lăţimea terenului, jucătorul A transmite mingea pe jos cu latul spre jucătorul B care ridică mingea cu şiretul şi, fără să cadă, o retrimite din vole jucătorului A.

12. Pase în doi cu schimb de locuri, ajungând în preajma careului mare jucătorul cu mingea o calcă, celălalt executând un şut la poartă prin procedeul indicat de profesor.

13. Doi jucători faţă în faţă. Jucătorul A cu minge execută menţinerea în aer (4-5 lovituri) după care o transmite prin vole jucătorului B, acesta execută preluare, ridică mingea şi o retransmite jucătorului A.

14. Jucătorii aşezaţi pe un şir, fiecare cu minge, pasează cu latul în diagonală la un coechipier, alergare, reprimire, conducere urmată de şut la poartă, procedeu la alegere.

15. Doi jucători la minge, jucătorul A conduce mingea, o calcă pentru jucătorul B care-l urmează la 2-3m. Jucătorul B pasează peste jucătorul A care şutează la poartă cu sau fără preluare.

16. Jucătorii împărţiţi în două grupe: cei cu mingea la centrul terenului lângă linia de margine transmit mingea la jucătorii aflaţi în apropierea colţului careului mare, are şutează la poartă fără preluare sau cu preluare.

17. Jucătorii fără minge se plasează în afara careului de 16 m. Doi jucători cu mingi se aşează lateral de o parte şi de alta a porţii pe linia de fund şi centrează alternativ spre punctul de la 11 m, de unde jucătorii aflaţi în afara careului lovesc din alergare mingea din vole sau după preluare.

18. Câte doi jucători aşezaţi la distanţă de 4-5, unul de altul, faţă în faţă. Unul din jucători aruncă mingea cu mâna partenerului, acesta o va lovi prin forfecare peste cap, urmată de căderе şi amortizare cu braţele.

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE — PSIHOLOGIE

19. Jucătorii aşezaţi în şiruri la centrul terenului conduc mingea, o pasează unui jucător aflat lateral stânga sau dreapta, reprimesc, execută o depăşire a unui apărător, sprintează şi trag la poartă.

Lovirea mingii cu capul

Lovirea mingii cu capul este un element tehnic specific jocului de fotbal, în conţinutul său tactic în raport cu cerinţele fazei putând fi folosit ca mijloc de finalizare, pasare sau degajare.

Elementele comune tuturor procedeelor de lovire a mingii cu capul sunt următoarele:

- poziţia pentru luarea elanului;
- mişcarea trunchiului dinainte înapoi, pregătitoare pentru aplicarea loviturii;
- poziţia braţelor;
- revenire în poziţia normală.

Din punct de vedere al biomecanicii execuţiei, lovirea mingii cu capul se poate clasifica în mai multe procedee.

1. Din punct de vedere al poziţiei pe care o are jucătorul în momentul lovirii mingii, deosebim următoarele procedee:

a) Lovirea mingii cu capul de pe loc;
b) Lovirea mingii cu capul din deplasare;
c) Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe un picior şi pe ambele picioare;
d) Lovirea mingii cu capul din plonjon.

2. Din punct de vedere al direcţiei, avem:

a) Lovirea mingii cu capul spre înainte;
b) Lovirea mingii cu capul spre lateral;
c) Lovirea mingii cu capul spre înapoi.

1. Lovirea mingii cu capul de pe loc

Se poate executa din două poziţii, cu picioarele pe aceeaşi linie sau cu un picior înainte. Mişcarea se compune din două faze.

Prima fază coincide cu o uşoară flexie însoţită de ducerea trunchiului spre înapoi cu braţele înaintea corpului, urmărind mingea cu privirea.

A doua fază constă în revenirea bruscă a trunchiului dinapoi-înainte prin extensia membrelor inferioare, braţele executând o mişcare inversă trunchiului. În acelaşi timp cu trunchiul, capul execută o mişcare înainte, lovind mingea cu putere cu partea frontală.

2. Lovirea mingii cu capul de pe loc spre lateral este un procedeu destul de rar folosit, mai ales de către apărători.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe un picior

Mişcarea de lovire este precedată de un elan urmat de bătaia propriu-zisă efectuată pe un picior. În momentul în care se desprinde de sol, trunchiul va executa o extensie. Ajuns în punctul maxim al săriturii, trunchiul execută o mişcare rapidă dinapoi spre înainte, capul lovind mingea cu fruntea în direcţia dorită.

4. Lovirea mingii cu capul din săritură cu bătaie pe ambele picioare

Se poate face cu elan sau cu desprindere de pe loc şi este un procedeu care se execută în momentul când adversarul se află în imediata apropiere a executantului. Lovitura la minge se aplică fie în timpul înălţării, fie la punctul maxim al săriturii.

5. Lovirea mingii cu capul din alergare este un procedeu mai dificil de executat, tehnica fiind identică cu lovirea mingii cu capul de pe loc cu un picior înainte, executată în timpul alergării.

6. Lovirea mingii cu capul din plonjon – procedeu dificil de executat, efectuat din deplasare cu bătaie pe un picior, conţine 6 faze: elanul, semiflexie, bătaia, zborul, lovitura propriu-zisă şi aterizarea.

Elanul reprezintă o alergare de 3-4 m urmată de o uşoară flexie a trunchiului, urmată de o proiectare rapidă a trunchiului spre înainte pentru luarea contactului cu mingea şi expedierea ei spre poartă sau degajare, aterizarea făcându-se pe braţe sau printr-o rulare.

Mijloace pentru învăţarea şi perfecţionarea lovirii mingii cu capul

Învăţarea lovirii mingii cu capul începe cu exerciţii simple, izolate de joc, în care la început este indicată folosirea unor mingi mai uşoare (volei sau cauciuc).

1. Jucătorul cu mingea o aruncă în sus la aproximativ 1 m deasupra lui, lovind-o cu capul, o prinde sau o preia cu coapsa sau cu piciorul.

2. Acelaşi exerciţiu executat din mers şi apoi din alergare uşoară.

3. Lovirea mingii cu capul la perete de pe loc cu picioarele pe aceeaşi linie sau cu un picior în faţă.

4. Lovirea mingii cu capul de pe loc, cu elan la o minge atârnată.

5. Câte doi jucători la minge, unul aruncă, celălalt execută lovirea mingii cu capul. Exerciţiul se execută la început din mers, apoi din deplasare, folosind procedeele cunoscute.

6. Fiecare jucător cu minge, menţinerea mingii în aer prin loviturі succesive static, apoi din deplasare.

7. Trei jucători la minge, doi aşezaţi unul în spatele celuilalt, al treilea aruncă mingea la cel din spate care, prin săritură, o loveşte cu capul, transmiţând-o înapoi (se schimbă locurile după 5-6 repetări).

8. Joc *„Mingea la căpitan"* cu transmiterea mingii cu capul.

9. Joc în doi, trei sau patru jucători în echipe, peste plasa de volei, cu jucarea mingii numai cu capul (fiecare jucător va executa numai o singură lovitură cu capul, pasând-o coechipierului sau trimiţând-o direct peste plasă).

Indicaţii metodice

La învăţarea lovirii mingii cu capul se va urmări în primul rând ca aceasta să fie făcută cu fruntea.

Se va urmări coordonarea mişcării de flexie a trunchiului concomitent cu desprinderea de pe sol.

Exerciţii pentru învăţarea şi perfecţionarea lovirii mingii cu capul din plonjon

1. Doi jucători la o minge, unul aruncă mingea cu două mâini la partenerul aşezat în genunchi care o loveşte prin plonjon în faţă, aterizând pe braţe.

2. Acelaşi exerciţiu din ghemuit.

3. Jucătorul efectuează o lovitură din plonjon la mingea suspendată, aterizând pe braţe.

4. Pase în doi cu capul, urmate de o lovire a mingii din plonjon.

Pentru executarea lovirii mingii cu capul în condiţii apropiate de joc se vor folosi structurile de exerciţii prezentate la lovirea mingii cu piciorul, finalizarea făcându-se de această dată cu capul.

Utilizare tactică

Lovirea mingii cu capul poate fi utilizată ca procedeu de:

- pasare
- schimbarea direcţiei de joc
- respingere sau degajare
- finalizare

ARUNCAREA MINGII DE LA MARGINE

Procedeu de repunere a mingii în joc când aceasta a părăsit liniile laterale ale terenului.

Se execută cu două mâini de deasupra capului, precedată de o pronunţată extensie a trunchiului şi flexia picioarelor.

Este o aruncare azvârlită, în care obligatoriu picioarele nu pot fi desprinse de pe sol, putând fi executată cu elan de 2-3 paşi sau de pe loc, cu picioarele pe aceeaşi linie sau cu un picior înainte.

Metodica învățării și perfecționării ei este foarte simplă, accentul punându-se mai ales pe precizia execuției și pe mărirea distanței de aruncare.

TEHNICA JOCULUI PORTARULUI

Datorită importanței și specificului postului, jocul portarului prezintă o tehnică cu anumite particularități determinate de faptul că, spre deosebire de jucătorii de câmp care nu au voie să joace mingea cu mâna, portarul poate face acest lucru.

Conținutul tehnicii portarului

a) POZIȚIA FUNDAMENTALĂ:
- înaltă,
- medie,
- joasă.

b) DEPLASAREA ÎN TEREN:
- porniri-opriri,
- cu pas adăugat,
- cu pas încrucișat,
- alergare înainte-înapoi cu spatele 10-15 m,
- schimbări de direcție din alergare,
- întoarceri,
- sărituri pe unul sau ambele picioare, cu sau fără elan,
- căderi, rostogoliri, ridicări, plonjon.

c) PRINDEREA MINGII:
- venită din fața pe jos, fără plonjon,
- venită din lateral pe jos, fără plonjon,
- venită la înălțimea genunchilor, fără plonjon,
- venită la înălțimea abdomenului, fără plonjon,
- venită la înălțimea pieptului, fără plonjon,
- cu traiectorie înaltă fără plonjon,
- venită pe jos din lateral cu plonjon,
- cu traiectorie înaltă cu plonjon.

d) BLOCAREA MINGII

e) BOXAREA MINGII:
- de pe loc,
- din săritură fără elan (cu o mână sau cu două mâini),
- din săritură cu elan (cu o mână sau cu două mâini),
- din plonjon.

f) DEVIEREA MINGII:
- de pe loc (cu o mână sau cu doua mâini),
- din săritură (cu o mână sau cu două mâini),
- din plonjon.

BCU IASI UNIVERSITY LIBRARY

g) REPUNEREA MINGII ÎN JOC:

- cu mâna lansată pe jos,
- cu mâna prin aruncare pe deasupra capului,
- cu mâna prin lansare laterală ,
- cu mâna prin rotarea brațului,
- cu piciorul (de pe sol – de pe loc, din rostogolire; din demi-vole; din vole – aruncat din mână).

Poziția fundamentală

În timpul jocului, în aşteptarea mingii, portarul trebuie să aibă o poziție cât mai convenabilă în funcție de poziția mingii în teren, care să-i dea posibilitatea cea mai convenabilă pentru prinderea, boxarea, devierea mingii sau pentru executarea unei ieşiri din poartă.

În funcție de distanța şi locul în care se află mingea la un moment dat, portarul va utiliza una din pozițiile amintite mai sus.

Poziția de bază folosită de portar când mingea se apropie de careul de 16 m este cu trunchiul uşor aplecat înainte, picioarele depărtate la lățimea umerilor uşor flexate din genunchi, cu greutatea trunchiului repartizată pe ambele picioare, brațele flexate din cot şi cu privirea permanent la minge. Din această poziție portarul poate întreprinde cu uşurință orice intervenție asupra mingii.

Deplasările în teren

Fac parte din tehnica jocului portarului şi sunt compuse din variante de mers, alergări pe fondul cărora se pot executa sărituri, căderi, ridicări şi care se combină în funcție de situația din joc. Aceste deplasări sunt condiționate de deplasările adversarilor cu mingea, de distanța la care trebuie să intervină portarul.

Prinderea mingii

- **Prinderea mingii venită pe jos din față, fără plonjon**

La acest procedeu tehnic deosebim două poziții de prindere a mingii, şi anume:

a) Prinderea mingii cu picioarele întinse pe aceeaşi linie (paralele); poziția adoptată de portar este cu picioarele paralele şi întinse, cu aplecarea trunchiului înainte, brațele înaintea picioarelor cu palmele orientate în direcția mingii, membrele superioare având rolul de prindere a mingii.

b) Stând într-un genunchi

Poziția trunchiului este aplecată spre înainte, greutatea corpului trecută aproape în întregime pe piciorul de sprijin care este puternic flexat din genunchi; celălalt picior rămâne îndoit aproape până la pământ, înapoia trunchiului, răsucit lateral şi aşezat în apropierea genunchiului piciorului de sprijin; brațele sunt întinse spre sol între picioare, întâmpină mingea şi o conduc prin îndoire spre abdomen sau piept.

- **Prinderea mingii venită pe jos din lateral, fără plonjon**

Portarul execută în prealabil o deplasare laterală prin paşi adăugați sau încrucişați în direcția mingii, celelalte mişcări ale trunchiului şi brațelor executându-se ca la procedeele descrise anterior.

- **Prinderea mingii venită la înălțimea genunchiului, fără plonjon**

Portarul flexează genunchii, apleacă trunchiul înainte, brațele sunt întinse în întâmpinarea mingii, uşor îndoite din cot. Când mingea ia contact cu palmele este dusă la piept concomitent cu revenirea trunchiului la poziția normală.

- **Prinderea mingii venită la înălțimea abdomenului, fără plonjon**

La acest procedeu poziția trunchiului este uşor aplecată înainte, picioarele uşor flexate din genunchi, brațele flexate din articulația cotului cu palmele orientate înainte. La contactul mingii cu regiunea abdominală se produce o retragere a abdomenului (pentru amortizarea şocului), brațele acoperă mingea concomitent cu acoperirea cu pieptul, formând o cavitate de unde mingea nu mai poate ricoşa.

- **Prinderea mingii venită la înălțimea pieptului**

Portarul se ridică uşor pe vârfuri în uşoara extensie la contactul cu mingea, un braț va fi dedesubtul mingii, celălalt deasupra ei.

- **Prinderea mingilor cu traiectorie înaltă**

Picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor, uşor flexate din genunchi, brațele ridicate la înălțime, orientate spre direcția mingii cu degetele răsfirate.

La contactul cu mingea se face o împingere a picioarelor cu extensia genunchilor, urmată de tragerea rapidă a mingii la piept.

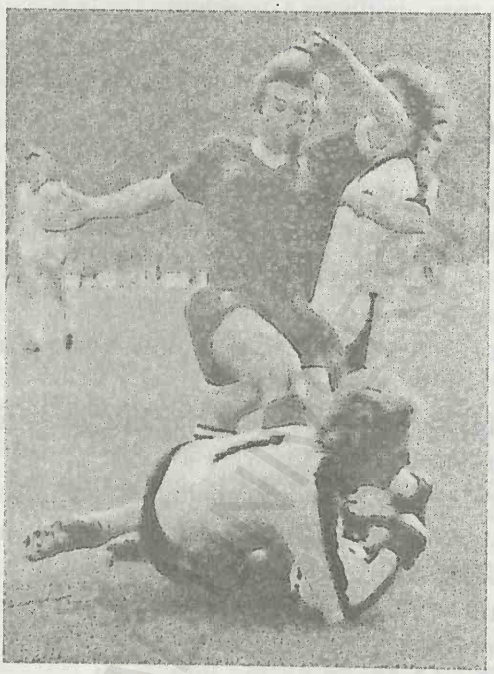
În funcție de direcția din care vine mingea, portarul execută o deplasare în direcția ei cu paşi adăugați.

- **Prinderea mingii din plonjon**

Blocarea mingii

Este un procedeu folosit mai ales la acțiunile individuale ale atacanților și constă în interpunerea corpului portarului printr-un plonjon cu o fază de zbor foarte scurtă spre minge.

Blocarea se poate face numai cu brațele sau cu folosirea brațelor și corpului pentru o siguranță mai mare.



Boxarea mingii

Procedeul utilizat de portar la șuturi foarte puternice, când singura soluție de evitare a golului este reflexul brațelor portarului care, cu o mână sau ambele mâini cu pumnii strânși, intervine în traiectoria mingii respingând-o.

Procedeul se poate face de pe loc sau din mișcare (săritură), în funcție de traiectoria mingii, și se folosește la mingile care se îndreaptă spre poartă sau trec paralel cu poarta.

Devierea mingii

Este un procedeu de schimbare a traiectoriei mingii în ultimul moment, pentru a nu o lăsa să intre in poartă sau a dejuca centrările atacanților.

Se execută precedată de săritură sau de pe loc, cu partea proximală a palmei.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Repunerea mingii în joc

Este procedeul tehnic prin care portarul, după prinderea mingii sau după ieşirea ei din teren prin linia de fund, repune mingea în joc.

Repunerea mingii în joc de către portar se face prin mai multe procedee.

Cu mâna mingea poate fi pusă în joc prin:

- lansare rostogolită;
- aruncare pe deasupra umărului;
- lansare laterală ;
- prin rotarea braţelor.

Repunerea mingii în joc cu mâna (degajare) asigură promptitudine şi precizie prin transmiterea ei sigură la cel mai indicat coechipier pentru declanşarea acţiunilor de atac.

- **Repunerea mingii în joc prin lansare de jos**

Se execută de pe loc sau cu elan şi constă în lansarea mingii pe lângă genunchi prin pendularea braţelor înapoi-înainte. Este o degajare precisă şi se execută de regulă de la distanţe de până la 10 m.

- **Repunerea mingii în joc prin aruncarea pe deasupra umărului**

Este cea mai precisă degajare pe care o execută portarul la distanţe medii, 20-25 m, executându-se cu un elan de 2-3 paşi, cu mâna dusă deasupra umărului ca la handbal.

- **Repunerea mingii prin lansare laterală**

Mişcarea este asemănătoare lansării discului, prin ducerea braţului cu mingea înapoi, concomitent cu răsucirea trunchiului în aceeaşi direcţie, urmată de o răsucire rapidă cu fandare pe piciorul opus braţului de aruncare care se duce dinapoi-înainte prin lateral, cu blocarea bazinului, mingea fiind lansată în direcţia dorită.

Procedeul se foloseşte la transmiterea mingii la distanţe mari.

- **Repunerea mingii în joc prin rotarea braţului**

Mingea se repune în joc printr-o mişcare de rotare a braţului dinapoi-înainte pe verticală, pe deasupra umărului, transmiţând mingea în direcţia dorită.

Poate fi executată de pe loc sau cu elan de 2-3 paşi.

- **Repunerea mingii în joc cu piciorul**

Este unul din elementele tehnice de bază în jocul portarului şi poate fi executată în trei modalităţi:

- repunerea mingii de pe sol – de pe loc sau din rostogolire;
- repunerea mingii din drop;
- repunerea mingii din vole.

BCU IASI CENTRU UNIVERSITY LIBRARY

Repunerea mingii de pe sol, statică sau din rostogolire, se efectuează în situația când mingea a părăsit terenul de joc în out de poartă, având ca biomecanică lovirea mingii de pe loc cu șiretul plin.

Repunerea mingii în joc din drop, ca și cea din vole, se utilizează la transmiterea mingii la distanță mare și la declanșarea contraatacului.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL VII

Organizarea tactică a jocului de fotbal

Fotbalul modern caracterizat prin viteza acțiunilor, marcajul strict, combativitate crescută cât şi agresivitatea sistemelor de apărare, face ca diferențele dintre cele două momente fundamentale ale jocului să se estompeze, dinamismul jocului făcând ca trecerile din apărare în atac şi invers să se înmulțească obligând jucătorii la o participare permanentă la fazele de joc, recuperarea şi intrarea în posesia mingii fiind principala preocupare în obținerea avantajului tactic asupra adversarului.

În scopul fundamentării teoretice, a organizării tactice a jocului de fotbal, literatura de specialitate împarte timpul şi tipul de posesie a mingii de către o echipă în patru momente fundamentale ale jocului şi anume:

- ATACUL
- RECUPERAREA
- APĂRAREA
- FAZELE FIXE,

acestea la rândul lor fiind împărțite în câte trei faze specifice atacului şi apărării, recuperarea, a treia fază fundamentală a jocului fiind permanent prezentă în celelalte două momente fundamentale, atacul - presing la apărătorii adverşi - apărare – marcaj la intercepție, tatonare-deposedare.

Toate aceste patru momente fundamentale ale jocului au în conținutul lor relații tactice bine definite cu care se acționează în cadrul jocului, fiecare din ele având particularitățile lor specifice, sistemele lor de acționare individuale şi colective întreprinse de jucători pentru rezolvarea sarcinilor de joc.

Acțiunile tehnico-tactice individuale şi colective purtate de jucători pe parcursul jocului au la bază principii tactice generale şi speciale ale tacticii jocului de fotbal.

Principiile atacului

Desfăşurarea acțiunilor de atac trebuie să se conformeze unor principii general valabile care au un pronunțat caracter tactic, ele reprezintă liniile directoare de orientare şi de desfăşurare a jocului unei echipe.

Posesia mingii – principiu prin care posesia mingii pe o perioadă mai mare de timp dă posibilitatea echipei să controleze jocul, să-şi organizeze mai bine fazele de atac, sa-şi pregătească finalizarea şi în finai sa-şi impună tactica de joc asupra adversarului.

Atacarea porţii adverse – principiu de bază al atacului care constă în subordonarea tuturor acţiunilor echipei şi jucătorilor, scopului principal al jocului, înscrierea golului. În vederea atingerii acestui scop caracterul jocului trebuie să fie ofensiv-agresiv toate acţiunile fiind direcţionate spre poarta adversă.

Crearea raportului supranumeric – principiu prin care acţiunile de atac efectuate să creeze un plus de jucători într-o anumită zonă a terenului în care se încearcă finalizarea.

Adaptarea atacului la specificul apărării – principiu care are la bază capacitatea tactică a atacanţilor de a găsi cele mai optime soluţii în depăşirea apărării adverse.

Provocarea şi valorificarea greşelilor – constă în executarea unor acţiuni dinainte pregătite care să determine adversarul să greşească, valorificând imediat greşeala prin recuperarea mingii sau prin declanşarea imediată a unei acţiuni ofensive.

În actuala conjunctură a fotbalului, cu sisteme de apărare supraaglomerate dublate de o pregătire fizică şi tehnică deosebită, respectarea şi aplicarea acestor principii constituie o cerinţă de bază în rezolvarea cu succes a sarcinilor de atac.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

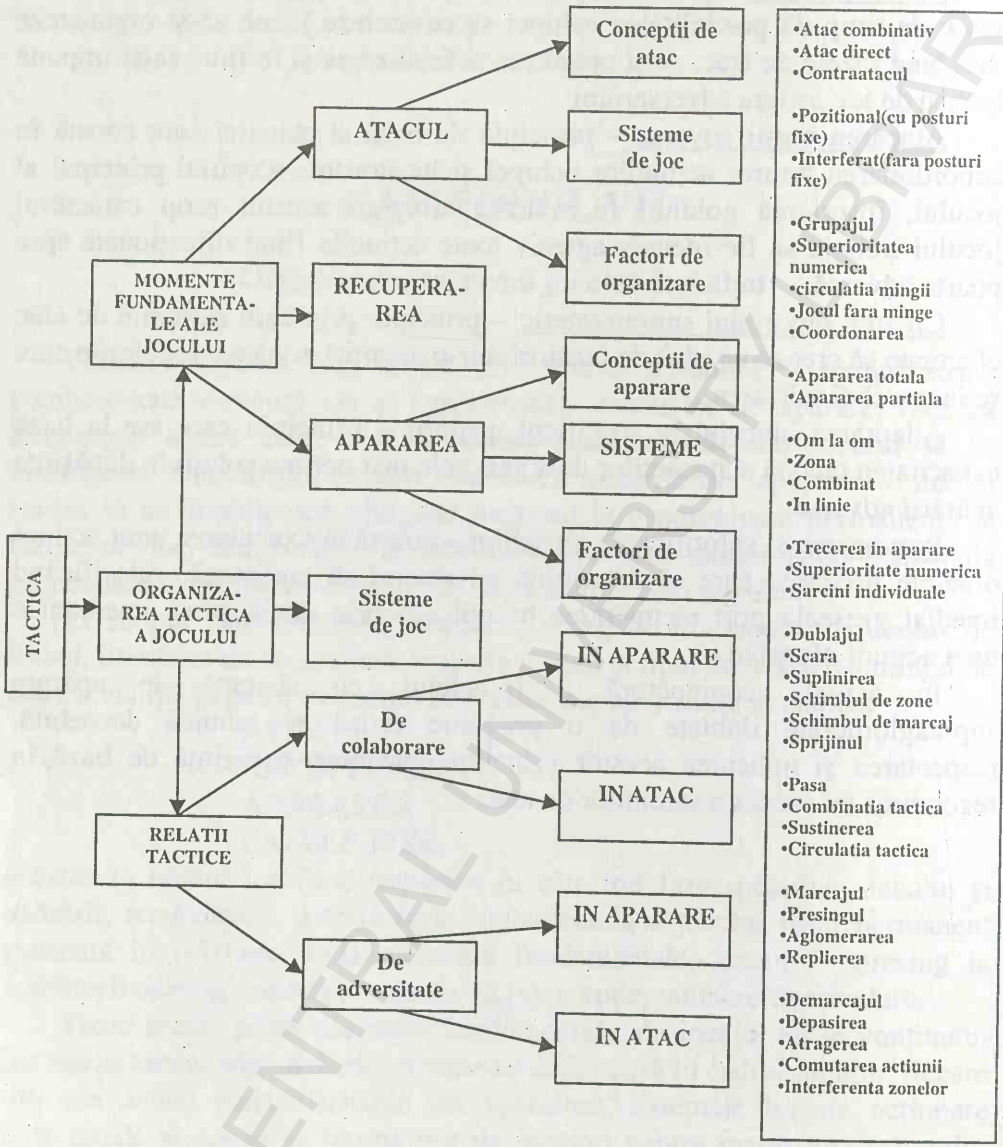


Fig. 19

7.1. Tactica de joc în atac

În ansamblul evoluției jocului, tactica reprezintă un factor efect dar și un factor cauză interpretată fiind ca o strategie de purtare a acțiunilor de atac, un mod eficient de corelare logică prin mijloace specifice a activității individuale și colective ale jucătorilor efectuate în scopul surprinderii adversarilor.

BCU "Ion Creangă" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Datorită omogenității echipei, tactica este o organizare a ansamblului și totodată a subansamblurilor sale permanente sau spontane, a compartimentelor, grupajelor, blocurilor și cuplurilor care acționează în scopul dezorganizării defensivei adverse, sau finalizării.

Caracteristica actuală a atacului este marea sa diversitate concepțională determinată de evoluția sistemelor de joc care au imprimat o dinamică ascendentă fazelor de joc, ofensivitatea, fiind caracteristica principală a fotbalului modern.

Consecința directă a acestei ofensivități apare încă din prima fază a apărării prin primele intenții ale atacanților de a executa presing în zona 4, prin întreprinderea unor acțiuni anticipative de atac ca: plasamente favorabile, demarcaje permanente, etc.

În jocul actual, acțiunile de atac sunt mai organizate, această organizare referindu-se la caracterul lor mai elaborat și strategic pus în evidență de o permanentă circulație a jucătorilor și mingii pe spații largi ocupate mobil de grupaje ofensive create cu participarea jucătorilor din orice linie sau zonă.

Tactica de joc în atac se impune la rândul ei în două componente și anume: *tactică individuală* materializată prin acțiunile individuale cu și fără minge executate de jucători și, *tactică colectivă* bazată pe relațiile de colaborare dintre doi sau mai mulți jucători în scopul obținerii unui avantaj tactic.

Desfășurarea jocului, indiferent de momentele fundamentale de atac sau de apărare se materializează prin faze bine distincte și forme de desfășurare care impun o succesiune necesară și distinctă a acțiunilor individuale și colective întreprinse de atacanți în vederea rezolvării sarcinilor de atac.

7.2. Fazele atacului

Conținutul jocului de atac cuprinde trei faze în care succesiunea acțiunilor desfășurate de atacanți în timp și spațiu se diferențiază prin scopul și mijloacele de realizare determinate de zona în care se petrec.

Existența și implicarea lor pe parcursul atacului nu este permanent necesară în toate situațiile de joc una din ele putând lipsi.

Pentru a îngloba majoritatea situațiilor posibile din joc pe considerente didactice, s-a optat pentru împărțirea jocului pe trei faze începând din zona 1.

a. FAZA I: intrarea în posesia mingii și trecerea din apărare în atac

Echipa aflată în apărare recuperează mingea în zonele 1 și 2 – prin portar sau deposedare – jucătorii declanșează atacul fie prin contraatac sau atac direct în funcție de dispunerea adversarilor în teren și de acțiunile acestora. Trecerea din apărare în atac poate fi făcută prin degajarea

portarului sau prin inițierea fazei de atac de către jucătorul care a recuperat mingea (intercepție sau deposedare).

b. FAZA II: pregătirea și desfășurarea atacului

Acțiunile acestei faze sunt desfășurate de jucători în general în zonele 2 și 3 prin atac pozițional sau rapid (ca forme) folosind mijloace tehnico-tactice individuale sau acțiuni colective ocupând dispozitivul de atac conform sistemului de joc și inițiind acțiuni de depășire a adversarilor cu scopul de a se apropia de poartă.

c. FAZA III: finalizarea atacului

Consecință a acțiunilor individuale și colective desfășurate de jucători pe parcursul fazei a II-a conform formei de atac aplicate, faza a treia constă în exploatarea la maximum și cu rapiditate a breșelor și culoarelor apărute în defensiva adversă prin care jucătorul cel mai bine plasat primește pasa decisivă și finalizează sau, printr-o acțiune individuală hotărâtă, pătrunde cu mingea la picior și finalizează.

Aminteam mai sus că pe parcursul jocului succesiunea celor trei faze nu este rigidă, situațiile apărute pot duce la folosirea unei singure faze pentru realizarea scopului final – marcarea golului.

Totuși trebuie menționat că aceste faze se întrepătrund permanent pe parcursul unui joc fiecare din ele pregătind-o pe cealaltă.

7.3. Formele atacului

Jocul de atac pe parcursul lui îmbracă diferite forme determinate fiind de cerințele tactice de moment, de sistemul de joc al echipei, de posibilitățile ei fizico-tehnico-tactice.

Prin formele atacului putem înțelege aspectele exterioare distincte și necesare de manifestare a echipei, modul de organizare-așezare și acționare în diferite momente ale jocului, folosind întregul arsenal de mijloace tehnico-tactice de care sunt capabili jucătorii în vederea realizării sarcinilor de joc în atac.

Literatura de specialitate menționează trei forme de desfășurare a atacului și anume:

- CONTRAATACUL
- ATACUL DIRECT
- ATACUL COMBINATIV,

fiecare din aceste trei forme având caracteristicile ei, mijloacele tehnico-tactice de realizare și aplicare în joc. Pe parcursul jocului pot fi întâlnite toate cele trei forme de desfășurare a atacului acest lucru fiind determinat de comportamentul în joc al echipei adverse, de sistemele de apărare întâlnite dar și de situația tactică de moment din anumite perioade ale jocului.

Trebuie menționat însă că folosirea uneia dintre formele atacului este condiționată în primul rând de posibilitățile psiho-fizico-tactice ale echipei, de scopul urmărit în joc sau în anumite momente ale jocului.

7.3.1. Contraatacul

Forma a atacului desfăşurată individual sau colectiv executată prin surprindere şi în mare viteză imediat după intrarea în posesia mingii, înainte ca adversarii să se replieze sau să intervină.

Deşi este o formă eficientă, contraatacul presupune câteva condiții de bază privind valoarea jucătorilor şi a echipei, gradul lor de tehnicitate, gândirea tactică, clarviziunea. El este dependent strict de nivelul şi specificul calităților fizice, de aptitudinile tehnico-tactice şi de caracteristicile psihice ale jucătorilor, coroborate cu un registru tehnico-tactic adecvat din care pasa lungă, preluarea şi manevrarea din pasa lungă prin dribling pe spații mici terminate cu finalizarea în condiții dificile de adversitate, trebuie să constituie o condiție de bază.

Contraatacul se poate desfăşura direct, printr-o pasă lungă primită de la un fundaş sau chiar de la un portar urmat de dribling – pătrundere şi finalizare – faze foarte rare – sau, cu intermediar finalizarea făcând-o nu purtătorul de contraatac ci un coechipier apărut din liniile din spate pe culoarele largi ale defensivei adverse surprinsă avansat de pasa lungă.

În conținutul său contraatacul cuprinde trei momente sau faze şi anume:

- *Inițierea contraatacului* care poate fi făcută de către:
  a. portar prin repunerea foarte rapidă a mingii în joc la cel mai bine plasat coechipier
  b. orice jucător din apărare – indiferent de zonă – către vârful de contraatac sau un intermediar care l-ar putea declanşa.

Principala condiție a inițierii contraatacului este declanşarea lui cât mai rapidă şi precisă.

- *Desfăşurarea contraatacului*: constă din acțiunile sincronizate, în mare viteză şi precizie între 1 şi maxim trei jucători – inițiatorul, intermediarul, vârful de contraatac sau finalizatorul prin intermediul paselor medii sau lungi pe culoarele libere.
- *Finalizarea contraatacului* – ultima fază şi cea mai importantă în care vârful de contraatac prin conducere, pătrunde în mare viteză spre poartă finalizează dacă are condiții ideale sau, pasează altui coechipier complet demarcat.

BCU IAŞI

Aşadar, contraatacul este o formă a atacului care se declanşează imediat după recuperarea mingii din atacul advers desfăşurându-se din orice zonă a terenului acţiunea esenţială şi principala cerinţă tactică reprezentând-o traversarea rapidă a terenului şi transmiterea precisă şi rapidă a mingii la cel mai bine plasat coechipier – purtătorul de contraatac.

Trebuie menţionat că odată cu intrarea în posesia mingii întreaga echipă participă la susţinerea şi desfăşurarea contraatacului circulaţia mingii fiind susţinută diferenţiat de liniile de joc.

7.3.2. Atacul combinativ

Atacul combinativ se defineşte prin capacităţile tehnico-tactice care au la bază o modalitate specifică de circulaţie a mingii şi jucătorilor caracterizată prin multiplicarea paselor între un grup mobil de jucători care caută să elimine succesiv apărătorii în drumul spre poartă, sistemul de pase esenţial al ofensivităţii fiind materializat prin pase scurte şi medii dar, şi prin pasa lungă – ca element surpriză de schimbare a frontului de atac.

Folosirea în general la începutul jocului a atacului combinativ permite echipei în atac studierea replicii echipei adverse cât şi găsirea unor mijloace tehnico-tactice pentru dezorganizarea defensivei adverse.

Caracterul investigator-creator al atacului combinativ apare cu pregnanţă la echipele cu tehnicitate ridicată care prin multitudinea paselor, demarcări permanente, schimbarea rapidă şi surprinzătoare a frontului de atac, a registrului tactic – ruperi de ritm -, reuşesc să dezorganizeze şi să surprindă sistemul defensiv advers.

Pe parcursul acestei forme de atac apar acţiuni combinative, circulaţii, efectuate în general în zona 3 alternate cu pătrunderi hotărâte cu mingea la picior în zona 4 care pun pe picior greşit defensiva adversă.

Trebuie menţionat însă că factorii principali de eficienţă ai atacului combinativ îi constituie indicii crescuţi de forţă, viteză, rezistenţă ai jucătorilor care participă la acţiune, cât şi clarviziunea cu care sunt exploatate breşele din dispozitivul advers create de circulaţia rapidă a mingii dar, mai ales, pasa decisivă transmisă jucătorului demarcat apărut pe culoar.

Mijloacele tehnico-tactice de realizare a atacului combinativ

Materializarea în joc a desfăşurării atacului combinativ are la bază componente tehnice grevate pe tactica individuală şi colectivă cu care jucătorii acţionează conform unor norme şi principii bine definite.

Principalele mijloace ale realizării atacului combinativ sunt:

- pasa între 2-3 sau mai mulţi jucători (pase medii şi scurte);

BCU "SPIRU HARET" LIBRARY

- circulații tactice de jucători și minge (schimb de locuri, demarcaje);
- scheme tactice;
- grupaje.

Fiecare din aceste mijloace tehnico-tactice are la bază în principal sistemul de pasare a mingii și circulația jucătorilor care vin spre locul unde se află mingea creând permanent un grupaj mobil, dând posibilitatea apariției „omului în plus" venit în general din zonele 1 și 2 (fundașii laterali).

În cadrul circulației mingii și jucătorilor, sistemul de pase conduce la apariția unor combinații tactice, a unor scheme tactice particularizate, specifice echipei care prin repetare duc la automatisme asigurând fondul stabil de exprimare în joc a echipei conform sistemului de joc aplicat.

Gruparea generală a echipei se desfășoară pe spații mari asigurând acoperirea rațională a terenului și totodată echilibrul defensiv al echipei.

Alternarea atacului combinativ cu o temporizare mascată, ruperea ritmului circulației mingii și jucătorilor, cât și schimbarea surprinzătoare a frontului de atac oferă posibilități mari de dezechilibrare a defensivei adverse prin crearea de „superioritate numerică" în zona de finalizare, prin mărirea culoarelor de pătrundere spre poartă.

7.3.3. Atacul direct

Atacul direct – sau atacul rapid – formă de desfășurare într-un timp cât mai scurt a unor acțiuni tactice individuale și colective simple orientate incisiv și perpendicular pe poarta adversă în scopul finalizării.

Atacul direct se caracterizează prin viteza ieșirii în atac, simplitatea execuțiilor tehnice, transmiterea rapidă și directă a mingii spre înainte, demarcajele spre poartă și perpendicularitatea acțiunilor completate cu susținerea multiplă a omului cu mingea.

Atacul direct își are „individualitatea" sa prin aceea că spiritul ofensiv este mai pregnant decât în atacul combinativ faza declanșându-se hotărât și incisiv, perpendicular pe poartă cu un număr redus de pase (4-6).

Atacul rapid se poate desfășura în două variante: prin atac simplu cu un număr de 3-4 pase la distanțe medii și mari pretinzând precizie în transmiterea mingii precum și tehnicitate deosebită în manevrarea obiectului pe spații mici în condiții de adversitate ridicată.

Cealaltă variantă a atacului direct se poate desfășura prin acțiuni combinative din maximum 4-6 pase la distanțe medii și mici, directe sau prin deviere în zonele 2-3 și 3-4 coroborate cu demarcări surprinzătoare și apariții la sprijin în culoare.

Condiția principală a acestei forme de atac este rapiditatea și precizia transmiterii mingii pe spațiile libere în apropierea porții adverse care nu mai dă posibilitatea apărătorilor să reacționeze eficient.

Atacul direct se desfășoară pe baza unui registru tehnico-tactic specific, după recuperarea mingii echipa declanșează rapid pornirea în atac prin pasă directă înainte spre vârfuri susținute de doi sau trei coechipieri. În această formă de atac crește rolul jucătorilor fără minge care prin demarcajele lor surprinzătoare oferă jucătorului cu mingea alegerea celei mai indicate soluții tactice de transmitere a balonului jucătorului cel mai bine plasat care poate continua acțiunea sau care poate finaliza.

7.4. Sisteme de joc în atac

Sistemele de joc reprezintă forma generală de așezare, organizare și coordonare a tuturor acțiunilor celor 11 jucători desfășurate pe parcursul jocului, relațiile tehnico-tactice între jucători, linii de joc sau zone, constituind o așezare inițială de bază a jucătorilor titulari după care se desfășoară întreaga activitate ofensivă pe parcursul unui joc.

Sistemul de joc presupune o așezare inițială a jucătorilor în teren – 1-4-2-4; 1-5-3-2; 1-4-3-3 ;1-3-5-2; care dă denumirea sistemului, sistemul de atac reprezentând partea finală a acestuia – 2-4 sau 3-3 – plus fundașii laterali care participă în atac.

În afara așezării inițiale sistemul mai presupune organizarea subsistemelor sale, a grupajelor de atac cu caracter permanent sau mobil – cuplurile – și mai ales, mișcarea generală a jucătorilor în faza ofensivă cu referire directă la cei din linia de mijloc și de apărare.

În fotbalul actual așezările care definesc sistemul se estompează, apar foarte rar, acest lucru datorându-se acoperirii raționale a terenului prin circulația permanentă a tuturor jucătorilor în toate zonele de joc după regulile suplinirii reciproce, ale replierii și preluării sarcinilor de joc, a asigurării echilibrului defensiv, dispozitivul ne mai având valoare pe durata întregului joc el fiind temporar, dinamic și reversibil în funcție de fază.

În acest caz sistemele de joc devin subsisteme temporar constituite în funcție de fază de către jucătorii din orice zonă – linie sau compartiment, participarea globală în atac accentuând rolul unor interrelații cu caracter suplinitor menite să asigure permanent în orice loc de pe teren echilibrul și funcționalitatea ofensivă sau defensivă a jocului.

Sistemele de atac eliberându-se de dispozitive și posturi fixe, bazate pe mobilitatea permanentă a jucătorilor cu o pregătire fizico-tehincă excelentă, au la baza exprimării lor în joc o organizare superioară a acțiunilor într-un proces de continuă creștere care se constituie în „factori de eficiență

ofensivă" concretizați în apariția grupajelor atacanților în jurul fazei active, modului de obținere a superiorității numerice, tacticizarea circulației mingii și jucătorilor, sporirea rolului tactic al jocului fără minge și mai ales, constituirea unui mecanism de coordonare a jocului care reglează ansamblul dinamic al atacului.

Toți acești factori, prin intermediul mecanismului de coordonare a jocului vin să ordoneze toată activitatea jucătorilor în cadrul sistemului pe durata atacului.

Eficiența sistemelor de atac este dată în primul rând de capacitățile psiho-tehnico-tactice a jucătorilor echipei, de existența în cadrul acestora a unor jucători polivalenți, de mare clasă care prin activitatea lor în teren organizează, mai bine zis, coordonează acțiunile coechipierilor în atac.

De-a lungul timpului fotbalul a scos în evidență o serie de jucători polivalenți – Di Stefano, Pele, Kopa, Dobrin, Hagi, Figo, Zidane – cu deprinderi universale care au polarizat acțiunile coechipierilor dar le-au și favorizat. Acești coordonatori, prin claritatea și eficiența paselor cât și prin plasament, schimbări surprinzătoare ale traseelor de atac, infiltrări și acțiuni personale decisive ordonează jocul echipei dând claritate fazelor de atac.

Rolul acestor jucători este deosebit atât ca factor de coordonare a atacului cât și ca factor de polarizare a activității apărătorilor adverși care sunt obligați la o supraveghere permanentă a coordonatorului prin plasarea a 1-2 apărători și uneori chiar trei în jurul lui.

Superioritatea în atac în cadrul oricărui sistem se realizează prin mijloace diverse determinate de concepția ofensivă a echipei, de dispunerea celor mai rapizi jucători – buni pasatori cu gândire tactică avansată – la mijlocul terenului, capabili să asigure în această zonă un joc în viteză simplu și direct care să surprindă defensiva adversă.

Tendințele actuale ale atacului sunt materializate de începerea lui din zone mai îndepărtate – în general zonele 2-3 – prin participarea la acțiunile de finalizare a jucătorilor mijlocași sau fundași cu disponibilități fizico-tehnice deosebite.

Mecanismele circulației mingii în cadrul sistemelor sunt complexe, ele constituind o succesiune de acțiuni învățate cu altele spontane, rezultante a interacțiunii dinamice a unui grup de jucători în care, purtătorul mingii interpretând din punct de vedere tactic momentul, retransmite balonul unui alt coechipier care continuă faza. În circulație participă succesiv mai mulți atacanți din care numai doi sunt activi – pasatorul și primitorul – ceilalți sprijină acțiunea.

Posesorul temporar al mingii trebuie să gândească tactic următoarea acțiune anticipând reacțiile coechipierilor dar și ale adversarilor soluția

aleasă reprezentând rezultatul colaborării cu coechipierul primitor cuplarea intențiilor celor doi realizând fluența circulației.

Circulația mingii în cadrul sistemelor actuale tinde să devină tot mai simplă și directă, cu pase date la prima soluție conferindu-i cursivitate și siguranță. Caracterul elaborat și creator al circulației ofensive permite subordonarea ei intențiilor tactice de rezultat precum și diverselor variabile apărute pe parcursul jocului asigurând eficacitatea și siguranța acțiunii.

Dublată de caracterul anticipativ al jucătorului prin plasamentul său dinamic, demarcaje și acțiuni de diversiune tactică care atrag apărătorii, elasticitatea sistemului și circulația mingii oferă un caracter permanent ofensiv sistemului de atac.

Cerințele sistemului de joc

Aplicarea în joc a unui sistem presupune câteva norme care trebuie respectate și care condiționează eficiența acestuia. Astfel:

- sistemul de joc trebuie să urmeze calea evoluției generale a fotbalului indiferent dacă se referă la modificări ale regulamentului sau la perfecționările tehnico-tactice ale jocului;
- sistemul trebuie să satisfacă atât atacul cât și apărarea;
- sistemul trebuie să fie elastic presupunând capacitatea echipei de a-și modela jocul – atac sau apărare – în funcție de cerințe;
- sistemul trebuie să ofere un joc echilibrat în ceea ce privește desfășurarea atacului și apărării.

7.5. Mijloacele de realizare a tacticii colective în atac

Mijloacele colaborării ofensive, în raport cu toate celelalte relații de joc au un caracter constructiv, reieșit din colaborarea dintre jucători în timpul desfășurării atacului și un caracter conștient creator rezultat din adversitatea ce li se opune permanent în acțiunile pe care le desfășoară în vederea finalizării.

Relațiile ofensive au o structură mobilă și variabilă, declanșarea lor accentuând caracterul creator al jucătorilor solicitați sa-l manifeste în alegerea soluției optime de rezolvare.

În fotbalul actual, datorită evoluției ascendente a parametrilor fizici, tehnici, tactici pe care atacantul i-a dobândit, sfera relațiilor dintre jucătorii cuprinși în faza de atac s-a lărgit considerabil.

Alături de relațiile clasice prin care colaborează atacanții – pasa, combinația, schema – au apărut unele noi, provenite din intensificarea

jocului în mişcare şi a interferenţei zonelor, ca – circulaţia, susţinerea, gruparea. La baza tuturor acţiunilor tactice colective pentru atac stau procedeele tehnice şi acţiunile tactice individuale respectând regulile tacticii individuale.

Pasa între doi sau trei jucători. Pasa – componenta tehnică cea mai importantă pentru desfăşurarea atacului, constă în transmiterea conştientă a mingii de la un coechipier la altul, în timp util, precis pentru a putea fi utilizată imediat fără modificarea vitezei de deplasare, fără a executa mişcări în plus în recepţionarea ei.

Conţinutul pasei este complex, însemnând tehnică de lovire a mingii, precizie şi gândire tactică întrucât dintr-o sumedenie de posibilităţi de pasare, trebuie aleasă una, cea mai logică.

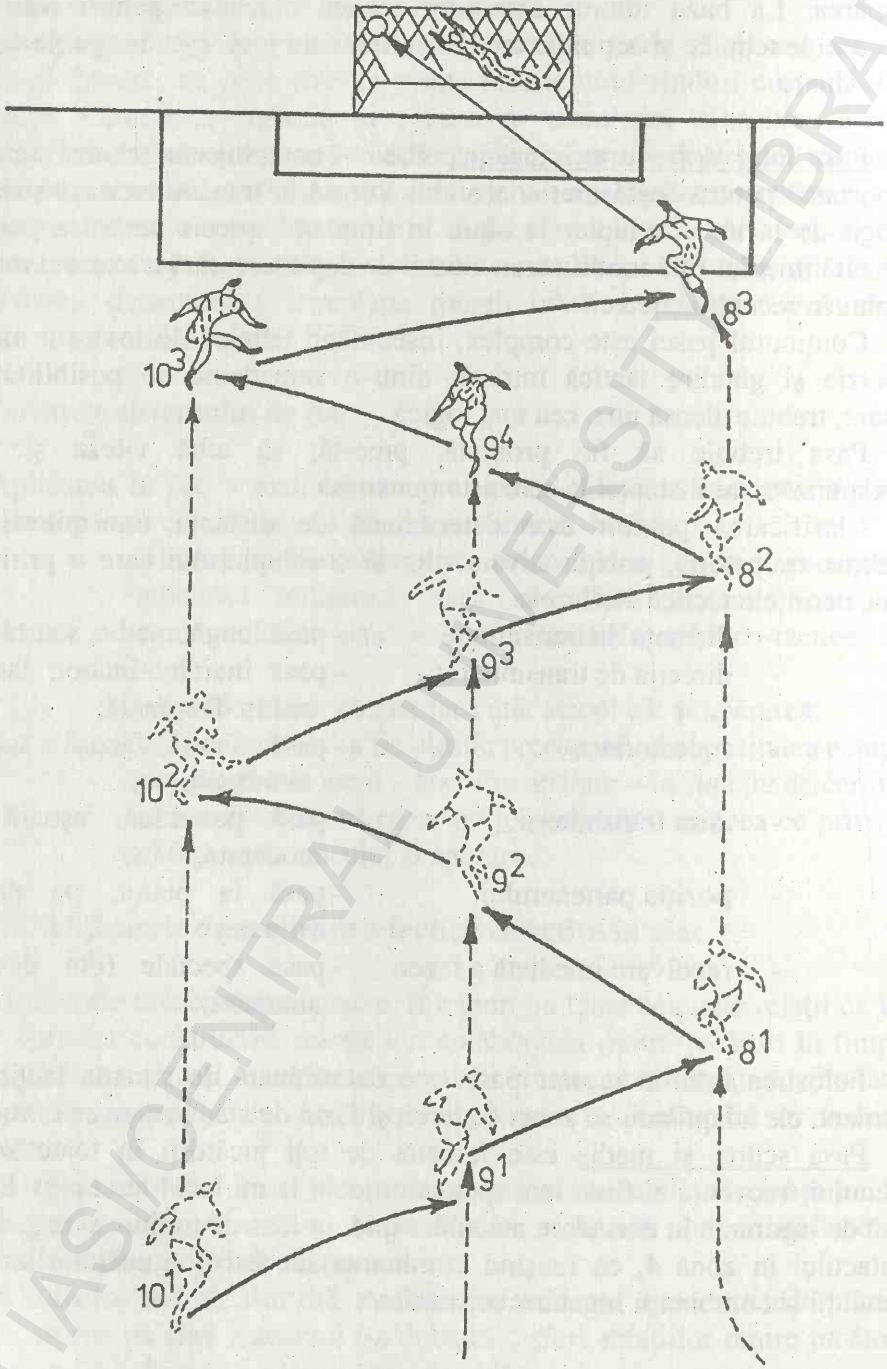
Pasa trebuie să fie promptă, precisă, să aibă viteza şi forţa corespunzătoare distanţei la care este transmisă.

Clasificarea paselor este determinată de distanţa transmiterii lor, direcţie, traiectorie, poziţia adversarilor şi coechipierului care o primeşte, tăria, cerinţele tactice ale fazei:

- distanţa de transmitere: - pasă lungă, medie, scurtă;
- direcţia de transmitere: - pasă înainte, înapoi, laterală sau în diagonală;
- traiectoria: - pasă înaltă, joasă sau la semiînălţime;
- tăria transmiterii: - pasă puternică, uşoară sau moderată;
- poziţia partenerului: - pasă la picior, pe poziţie viitoare;
- rezolvare imediată a fazei: - pase speciale (din deviere, autopasa).

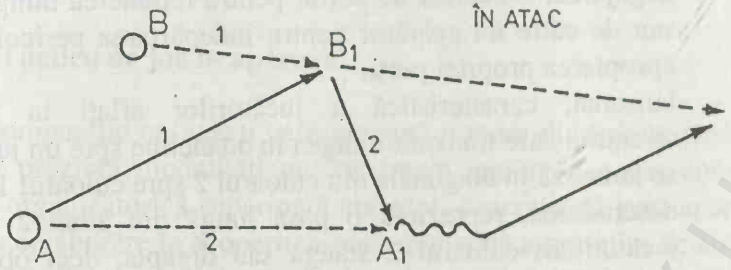
Folosirea tuturor acestor pase este determinată de situaţia tactică de moment, ele adaptându-se zonei de teren şi fazei de atac în care se execută.

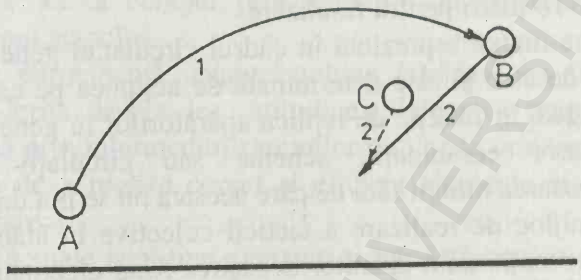
Pasa scurtă şi medie este folosită de toţi jucătorii în toate zonele terenului frecvenţa ei fiind mai sporită în jocul la mijlocul terenului. Este o pasă de siguranţă în executare atacului rapid, în faza de iniţiere şi organizare a atacului în zona 4, ea reuşind eliminarea succesivă a apărătorilor prin circulaţii şi combinaţii ingenios construite.



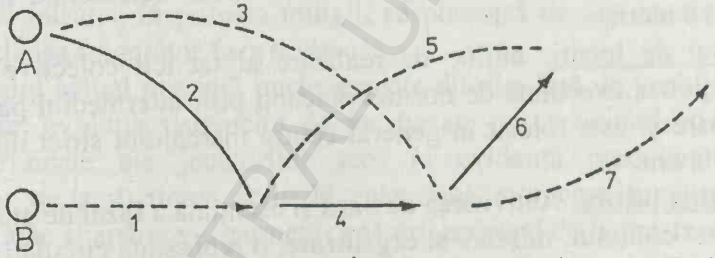
Pasa redublată

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

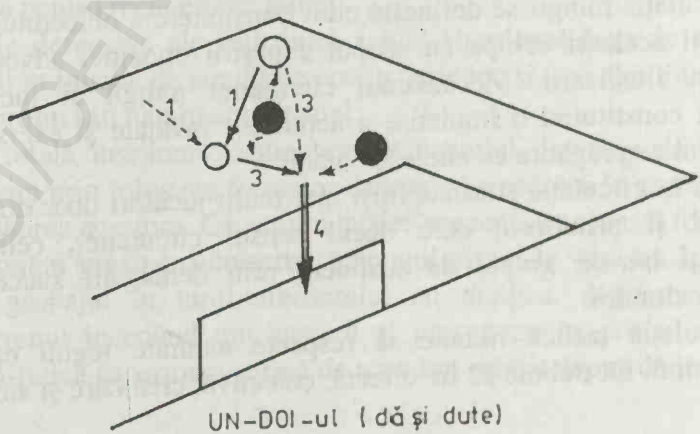




Pase pe poziții viitoare



Schimb de locuri



UN-DOI-ul (dă și dute)

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pasa lungă – se foloseşte în raport cu scopul tactic urmărit:

- degajarea, executată de portar pentru repunerea mingii în joc sau de către un apărător pentru îndepărtarea pericolului din apropierea propriei porţi.
- lansarea, caracteristică a jucătorilor aflaţi la mijlocul terenului care transmit mingea în adâncime spre un jucător ce se lansează în diagonală din culoarul 2 spre culoarul 1.
- deschiderea, reprezintă o pasă lungă din zona 2 spre un jucător din culoarul 2 stânga sau dreapta, deci oblic spre marginile terenului.
- centrarea, pasă lungă din culoarele 2 spre interiorul careului de 16 metri pentru finalizare.

Pasele înainte-înapoi reprezintă în cadrul circulaţiei generale a mingii, factorul direcţie de atac şi este determinată de acţiunea pe care o încearcă atacantul cu mingea, în funcţie de replica apărătorilor în general în zona 4. Realizarea oricăror combinaţii, scheme sau circulaţii tactice este condiţionată de pasarea mingii fără de care acestea nu se pot desfăşura.

Un-doi-ul, mijloc de realizare a tacticii colective în atac prin care se poate anihila intervenţia unui apărător depăşirea fiind efectuată prin pasă la un coechipier, depăşirea adversarului şi reprimirea mingii în spatele acestuia. Acţiunea este folosită împotriva apărărilor aglomerate în spaţiul careului de 16 metri.

Schimbul de locuri, mijloc de realizare al tacticii colective în atac constă în acţiuneq executată de doi-trei atacanţi prin intermediul paselor pe poziţie viitoare şi este folosit în general contra marcajului strict din cadrul apărării om la om.

Circulaţiile tactice. Activitatea de bază şi esenţială a fazei de atac, aceea care îi conferă conţinut, mişcare şi organizare, o reprezintă circulaţia mingii şi a jucătorilor.

Circulaţia mingii se defineşte ca o transmitere a obiectului de joc între partenerii aceleaşi echipe cu scopul depăşirii opoziţiei adversarului, şi a facilitării finalizării. Mecanismul circulaţiei mingii şi jucătorilor este complex constituind o împletire a acţiunilor învăţate şi exersate în cadru procesului de pregătire cu altele spontane.

Deşi în circulaţie sunt cuprinşi mai mulţi jucători doar doi sunt activi, pasatorul şi primitorul care decid sensul circulaţiei, ceilalţi jucători constituiţi într-un grupaj de susţinere prin demarcări succesive vin în ajutorul celor doi.

Circulaţia tactică trebuie să respecte anumite reguli care îi decid randamentul. Ea trebuie să fie directă, colectivă, creatoare şi surprinzătoare,

folosirea ei îmbrăcând mai multe scopuri tactice, de organizare a atacului, de declanşare a unei scheme tactice şi de finalizare.

7.6. Tactica de joc în apărare

În comparaţie cu atacul care prezintă o mare diversitate conceptională, apărarea prezintă modalităţi de exprimare mai reduse dar concrete de o precizie organizatorică superioară atacului, concretizată prin apariţia de noi relaţii de colaborare în acoperirea supranumerică a spaţiului de apărare.

Tendinţele concepţiei actuale de apărare reies din dorinţa permanentă a echipelor de a câştiga şi mai ales de a nu pierde, apărarea devenind o stare permanentă de joc a echipei prin acţiunile anticipative desfăşurate de jucători în timpul atacului.

Starea de permanentă apărare trebuie înţeleasă ca făcând parte din concepţia modernă despre joc, atitudinea defensivă marcând în prezent întreaga echipă prin intermediul sarcinilor duble ale oricărui jucător capabil la ora actuală de a realiza corect şi eficient elemente şi acţiuni tehnico-tactice de apărare.

Apărările actuale sunt mai agresive şi totodată constructive acest lucru datorându-se marcajului la om, fermităţii deposedărilor, inteligenţei intercepţiilor, dublajelor şi suplinirilor efectuate de apărători, care, anticipând intrarea în posesia mingii, se plasează de aşa manieră încât să poată declanşa fulgerător faza de atac.

Fotbalul actual prezintă unele aspecte diferite faţă de vechile concepţii de operare, evoluţia sistemelor de joc bazate pe capacităţile psiho-fizico-tehnice ridicate ale jucătorilor scot în evidenţă preocuparea tuturor jucătorilor de a participa activ la cele două momente fundamentale ale jocului – atac şi apărare -, germenii apărării apărând de la presingul executat de atacantul care a pierdut mingea până la plasamentul celorlalţi jucători în teren care luptă pentru recuperarea mingii.

Concepţiile defensive ale fotbalului actual abordează faza de apărare total sau parţial în funcţie de condiţiile concrete de joc şi mai ales, în funcţie de evoluţia scorului sau natura competiţiei.

Apărarea totală înseamnă susţinerea momentului defensiv de cei 10 jucători din câmp prin folosirea formelor de marcaj a apărării în zonă, om la om, sau combinarea acestora. Ca acţiuni tactice prezente în această formă de apărare menţionăm presingul colectiv, marcajul direct la om sau în zonă, suplinirile şi grupajul în jurul atacantului cu mingea. Apărarea totală acoperă tot terenul începând din zona 4 şi presupune în primul rând o pregătire psiho-fizică superioară cerută de travaliul ridicat depus de jucători.

Apărarea parțială – presupune participarea unui număr redus de jucători desfășurându-se în propria jumătate de teren – zonele 2-1 – prin posibilitatea ei de a se organiza precis într-un dispozitiv în imediata apropiere a propriei porți în diferite așezări – 4-3, 4-2 cărora li se mai adaugă 2-3 jucători fără sarcini precise.

Pe parcursul unui joc cele două forme de apărare pot fi alternate în funcție mai ales de evoluția scorului, alternarea lor creând probleme destul de dificile atacului advers.

7.6.1. Fazele apărării

Ca și în cazul jocului de atac, apărarea are în conținutul ei tactic trei faze care se întrepătrund dar care au o succesiune logică și obiectivă a acțiunilor individuale și colective desfășurate de apărători din momentul pierderii mingii până la recuperarea ei.

FAZA I Pierderea mingii și lupta pentru recuperare.

Pierderea mingii în zona 4 prin nereușita finalizării sau prin deposedare pune echipa care a atacat în situația tactică de apărare. Momentul pierderii posesiei mingii declanșează automat primele reacții de apărare mai ales dacă această pierdere s-a făcut prin deposedare. Jucătorul care a pierdut mingea are ca primă sarcină executarea presingului asupra jucătorului cu mingea, ceilalți coechipieri prin acțiuni hotărâte și anticipative vor marca adversarii și vor lupta pentru recuperarea mingii în zona în care se afla aceasta.

În caz de nereușită echipa va trece în faza II de apărare care poate dispărea în cazul când adversarii au declanșat contraatacul direct.

FAZA II Replierea rapidă, organizarea temporară – recuperare.

În cazul că mingea nu a putut fi recuperată din prima fază și adversarii declanșează un atac rapid, apărătorii se repliază în mare viteză încercând prin diferite manevre să organizeze un dispozitiv temporar de apărare luptând în continuare pentru recuperarea mingii, împiedicând transmiterea acesteia prin joc la intercepție sau prin scoaterea mingii în out în zonele – 4-3-2.

Dacă adversarii reușesc declanșarea unui contraatac direct sarcina principală în această fază este replierea deoarece recuperarea nu mai poate fi făcută.

FAZA III Organizarea apărării – apărarea porții.

Sarcina principală a acestei faze este organizarea sistemului defensiv în zonele 2 și 1 folosind una din formele de apărare – zonă sau combinată – și întreprinzând acțiuni individuale – tatonare, deposedare, marcaj – sau colective – grupaj defensiv în jurul jucătorului cu mingea, dublaj, schimb de

oameni sau suplinire atacând decisiv adversarul cu mingea şi luptând hotărât pentru recuperarea ei.

Putem spune că factorul de eficacitate al apărării este dat de totalitatea acţiunilor individuale şi colective făcute în scopul protejării propriei porţi şi de intrare cât mai rapidă – recuperare – în posesia mingii.

7.6.2. Sisteme de joc în apărare

Sistemele de joc în apărare, sau formele sub care se desfăşoară apărarea, corespund formelor de organizare a jucătorilor pe parcursul jocului prin folosirea unor forme particulare de marcaj în cadrul unor dispozitive mai fixe sau mai mobile, în funcţie de capacităţile psiho-fizice şi valorile individuale ale echipei, de tendinţele ofensive ale echipei adverse şi chiar de intenţiile de rezultat ale echipei care-l aplică.

Diversitatea formelor de apărare precum şi posibilitate alternării lor în cadrul aceluiaşi joc presupune în primul rând cunoaşterea mecanismului de funcţionare a sistemului precum şi a unor factori de organizare şi acţionare a jucătorilor şi blocurilor funcţionale care caracterizează sistemul.

Calitatea formei de operare depinde în primul rând de capacitatea echipei de a organiza un dispozitiv defensiv eficient şi agresiv, organizarea apărării urmărind două obiective principale şi anume:

- acoperirea raţională şi consistentă a spaţiului dispozitivului de apărare;
- marcarea şi anihilarea atacanţilor adverşi.

Măsurile tactice cu caracter organizatoric al fazelor de apărare urmăresc în primul rând organizarea activităţii jucătorilor din momentul pierderii mingii şi a trecerii echipei în dispozitivul de apărare, asigurarea unui echilibru – raport supranumeric al apărătorilor faţă de atacanţi, repartizarea sarcinilor individuale cu caracter tactic în scopul anihilării unor jucători sau acţiuni cunoscute şi stabilirea modului de acţiune a dispozitivului de apărare.

Aşezarea în dispozitiv reprezintă primul factor de organizare a apărării referindu-se în special la jucătorii din ultima linie de apărare – cei patru fundaşi dar şi la numărul jucătorilor din linia de mijloc cu care formează blocul defensiv (2 sau 3).

Apărarea în zonă

Apărarea în zonă este cea mai veche formă de aplicare a apărării, modul de aşezare şi acţionare a jucătorilor corespunzând unei anumite zone

apărătorii având sarcina să supravegheze şi să acţioneze asupra atacanţilor din zona de care răspund.

Constituirea sistemului de apărare în zonă se face prin împărţirea spaţiului defensiv în zone şi linii în care apărătorii acţionează prin mijloace specifice asupra atacanţilor adverşi. Acţiunea principală a apărătorilor dispuşi în zonă este aceea a supravegherii şi marcării adversarilor care stabil sau temporar acţionează în această zonă şi sunt preluaţi şi marcaţi succesiv de apărătorii prin a căror zonă trec, zonele interferându-se între ele la fel ca şi acţiunile apărătorilor.

În sistemul de apărare în zonă, acţiunile individuale ale apărătorilor se fac în funcţie de locul de acţiune a adversarului cu mingea în raport cu care apărătorul îşi stabileşte un plasament dublant şi totodată, ce se plasează şi în funcţie de mişcarea partenerilor astfel că poziţia sa dinamică este la un moment dat determinată de poziţia mingii, a adversarului, a partenerului care atacă adversarul cu mingea şi a celorlalţi parteneri de compartiment.

Dinamica apărării în zonă dezvoltă o serie de relaţii de colaborare ca dublajul, sprijinul, schimbul de zone, scara şi aglomerarea în jurul purtătorului de balon, relaţii care dau apărării în zonă un caracter de fermitate.

Apărarea în zonă cere din partea jucătorilor un dezvoltat simţ al plasamentului, anticipaţie şi o justă apreciere a intenţiilor şi posibilităţilor adversarului.

Aplicarea apărării în zonă prezintă o serie de avantaje împotriva atacului în circulaţie şi a combinaţiilor bazate pe pătrunderi individuale, obligă atacul la finalizări de la distanţă şi are mari posibilităţi de recuperare a mingii prin intercepţie. În general zona obligă atacul spre desfăşurarea unor acţiuni statice şi poziţionale îndepărtate de poartă.

Factorii de randament ai sistemului defensiv în zonă sunt reprezentaţi în primul rând de complexul relaţiilor de colaborare şi corectare dintre apărători, iar în al doilea rând de aglomerarea supranumerică a zonei defensive care opune atacului baraje succesive de apărători.

Dezavantajele zonei sunt acelea că favorizează păstrarea îndelungată a mingii de către atacanţii adverşi, este vulnerabilă contra echipelor care au şuteori buni de la distanţă şi a contraatacului.

Tendinţele actuale ale defensivei zonale sunt acelea de a acţiona mereu mai avansat cuprinzând în structura ei de acţionare şi elemente ale apărării „om la om" sau „în linie" prin jocul în linie al fundaşilor combinat cu presing pentru recuperarea cât mai rapidă a mingii.

Apărarea în linie

Apărarea în linie, apărare cu două tăişuri, este o formă derivată din apărarea în zonă prin aşezarea fundaşilor în „linie" obligând atacanţii să nu pătrundă sau să se plaseze în spatele ei intrând în poziţie de ofsaid.

Apărarea în linie se constituie de obicei ca „un auxiliar" al apărării în zonă sau combinate şi presupune o ştiinţă foarte exactă a pasului înainte efectuat de fundaşi înainte de transmiterea mingii către atacantul sau atacanţii plasaţi între ei.

Mecanismul tactic al formării liniei şi provocării ofsaidului are ca moment principal tocmai „pasul înainte" efectuat de către un apărător central şi alinierea lui la linia deja formată de ceilalţi fundaşi. Condiţia de bază a formării liniei este sincronizarea şi promptitudinea pasului înainte efectuat de ultimul apărător pe pasa adversarului către un coechipier avansat.

Ca eficacitate, apărarea în linie se constituie ca un mijloc de menţinere a atacului advers cât mai departe de poartă – este o apărare avansată – apropiind liniile proprii şi deviind atacul advers către părţile laterale ale terenului. Jocul modern la „ofsaid" – în linie, utilizează acoperirea ulterioară printr-un apărător central care acţionează ca închizător dejucând manevrele atacanţilor de a angaja vârfurile.

Limitele apărării în linie sunt evidente contra unor echipe care au jucători cu gândire tactică superioară care stimulează pasa continuându-şi acţiunea prin pătrundere individuală, autopase, un-doiuri, pase lobate dar şi datorită lipsei de sincronizare a efectuării pasului înainte de către toţi fundaşii.

Apărarea „om la om"

Derivată din apărarea în zonă, apărarea „om la om" a apărut odată cu părăsirea posturilor fixe mai ales de către atacanţii centrali şi mijlocaşii din vechile sisteme şi constă în atacarea jucătorului cu mingea de către unul sau doi jucători, ceilalţi coechipieri marcându-i strâns pe adversari.

Apărarea „om la om" se realizează prin mijloace tactice individuale – presing şi mijloace tactice colective – aglomerări în zona unde se află mingea, presing colectiv, suplinire, repliere.

Desfăşurată în general în zonele 2-1, această apărare creează un apărător liber, un fundaş central de acoperire – liber – care acţionează înapoia dispozitivului de apărare, celălalt fundaş central marchează atacantul central advers, fundaşii de margine marchează extremele iar mijlocaşii marchează strict mijlocaşii echipei adverse.

Folosirea apărării „om la om" presupune existența unor jucători polivalenți cu posibilități psiho-fizice și tehnice ridicate capabili de un travaliu ridicat.

Sistemul de apărare „om la om" prezintă o serie de avantaje prin presingul permanent efectuat de apărători, atacanții fiind incomodați în manevrarea mingii, în demarcaje sau în desfășurarea unor circulații tactice dar și dezavantaje, datorită consumului mare de efort depus de apărători și mijlocași care-i împiedică în declanșarea unor atacuri incisive.

Tendințele actuale ale fotbalului alternează sistemul de apărare „om la om" cu apărarea în zonă dând posibilități de revenire jucătorilor proprii.

Apărarea combinată

Prin denumirea sa apărarea combinată este rezultatul simbiozei dintre apărarea în zonă și cea „om la om", mai precis un sistem care aplică adversarilor un marcaj strict într-o anumită zonă – în general zonele 1-2-3.

În fotbalul de astăzi apărarea combinată reprezintă capacitatea echipei de a folosi simultan și alternativ în același joc oricare dintre sistemele defensive cunoscute.

Trăsătura esențială și randamentul apărării combinate constă în folosirea succesivă a celor trei sisteme defensive de bază în funcție de caracterul concret al acțiunilor de atac advers, în funcție de evoluția scorului.

În esență, multitudinea mijloacelor tehnico-tactice conținute de apărarea combinată, mobilitatea lor, apropie această apărare de apărarea „totală" cerută de fotbalul modern.

7.6.3. Tactica colectivă în apărare

Apărarea este situația tactică fundamentală reprezentată de succesiunea obiectivă a acțiunilor individuale și colective întreprinse de jucători, precum și interrelațiile dintre aceștia din momentul pierderii mingii până la recuperarea ei.

Echipa care momentan a pierdut posesia mingii și a trecut în apărare urmărește un dublu scop:

- să se organizeze în așa fel încât să împiedice adversarul de a-și organiza atacul și de a finaliza;
- să recupereze mingea pentru a întreprinde acțiuni ofensive.

Apărarea se concretizează prin acțiuni individuale și colective bine coordonate care caută să împiedice adversarul de a organiza atacul și de a

finaliza fiind permanent preocupată de a reintra în posesia mingii pentru declanşarea acţiunilor ofensive proprii.

Apărarea cere tuturor jucătorilor o participare activă şi conştientă punând în slujba ei toate calităţile şi cunoştinţele lor individuale subordonate scopului comun: apărarea propriei porţi.

Colaborarea jucătorilor într-un cadru organizat se desfăşoară conform unor principii şi reguli aflate în sistemele de apărare cunoscute. Indiferent de faza sau sistemul folosit, apărarea trebuie să se desfăşoare conform unor principii general valabile care nerespectate pot avea consecinţe grave în economia jocului.

Apărarea porţii – principiu de bază al apărării; nerespectarea sau lipsuri în aplicarea lui duc inevitabil la primirea golului.

Intrarea in posesia mingii(recuperarea) – constă în întreprinderea cât mai multor acţiuni care să determine jucătorii echipei adverse să greşească pentru a putea intra cât mai repede în posesia mingii.

Adaptarea apărării la atacul echipei adverse – constă în capacitatea echipei şi jucătorilor de a răspunde prompt la sistemul de atac al adversarilor.

Provocarea greşelilor adversarului şi valorificarea lor – principiul prin care caracterul activ, dinamic şi agresiv al apărării dublat de o anticipare a acţiunilor adversarilor îi determină pe aceştia să greşească, greşeli care trebuiesc prompt valorificate prin declanşarea unor acţiuni rapide de atac a echipei proprii.

7.6.4. Mijloacele tactice colective în apărare

Materializarea jocului în apărare se face printr-o serie de relaţii între toţi jucătorii echipei. Relaţiile defensive au drept caracteristică un spirit colectiv ridicat, omogenitate, şi o structură stabilă.

Mijloacele tacticii colective cu care se realizează jocul în apărare sunt:

Dublajul, relaţie de bază a fazei de apărare care implică intervenţia unui cuplu de jucători, distanţaţi optim, din care unul atacă omul cu mingea iar celălalt îl dublează pregătit pentru a acţiona în cazul în care primul jucător a fost depăşit. Dublajul este o acţiune curentă a fundaşilor în zona dinaintea porţii proprii dar, se poate folosi în oricare altă parte a terenului atunci când se urmăreşte deposedarea adversarului şi recuperarea mingii.

Dublajul multiplu, cunoscut şi sub denumirea de *scară* sau *diagonala braziliană*, constă în dispunerea a 3 – 4 jucători pe o linie oblică, orientată spre jucătorul cu mingea având drept scop asigurarea unei succesiuni de intervenţii în vederea protejării porţii şi a deposedării. Distanţele dintre

jucătorii care alcătuiesc scara sunt variate, fiind reduse proporțional cu periculozitatea atacului advers.

Această relație de colaborare defensivă este mijlocul principal și caracteristic al sistemului de apărare în zonă și apare rareori în apărările care utilizează marcajul *om la om* pe tot terenul.

Suplinirea, relație defensivă recent apărută în jocul de apărare fiind rezultanta interferenței posturilor, a participării apărătorilor în fazele de atac. Ea se concretizează în preluarea de către un jucător a sarcinilor de joc ale unui coechipier aflat momentan intr-o acțiune externă zonei sale. Suplinirea zonei apare ca rezultat al efectuării colective a marcajului individual pe suprafețe mari de joc.

În jocul actual suplinirea constituie o relație reciprocă între toți jucătorii de câmp, realizată în fiecare fază de joc.

Schimbul de zone, relație tactică specifică apărării în zonă, o acțiune temporară și reversibilă aparținând preponderent fundașilor și constă în părăsirea de către un fundaș a zonei proprii pentru a acționa în altă zonă, locul lui fiind preluat de apărătorul în cărui zonă a intrat sau, în extremis, de către altul.

Schimbul de marcaj – apare ca o necesitate atunci când atacanții prin demarcări succesive scapă de propriul apărător, locul acestuia fiind preluat de cel mai apropiat apărător.

Este prezent în apărările combinate dar și în cele în zonă mai ales în contracararea atacului în circulație în apropierea porții. Toate aceste acțiuni descrise mai sus poartă în ele, pe lângă caracterul lor distructiv, germenii viitoarei acțiuni ofensive; după deposedare jucătorii care au recâștigat balonul formează împreună primul nucleu de atac.

BCU IASI/CENTRUL UNIVERSITAR/LIBRARY

CAPITOLUL VIII

Planificarea şi programarea antrenamentului de fotbal

Antrenamentul şi pregătirea jucătorului de fotbal este un proces de lungă durată, desfăşurat pe parcursul a mai multor ani, conducerea sa eficientă neputându-se realiza decât pe bazele prevederii ştiinţifice al ansamblurilor de obiective, decizii, metode şi mijloace. Planificarea este arta de a utiliza ştiinţa şi de a valorifica experienţa, în vederea creşterii performanţelor jucătorilor şi echipei.

Obiectivul planificării şi programării este de a realiza o sumă de efecte pozitive ale antrenamentului care să permită dezvoltarea potenţialului individual şi colectiv şi mai ales de a aduce jucătorul şi echipa, în ziua meciului, în cea mai bună formă sportivă. În acest sens, procesul de planificare al antrenamentului trebuie încadrat într-o strategie de termene, mai scurte sau mai lungi, concretizate în programe. Obiectivul principal al antrenamentului este acela de adaptare a organismului şi de creştere a posibilităţilor psiho-fizice a jucătorului.

Înaintea începerii elaborării planurilor de pregătire se cer cunoscute câteva cerinţe:

A. Programul elaborat în acest sens de F.R.F., conform unui model, şi cunoaşterea tendinţelor în fotbalul de performanţă;
B. Cunoaşterea metodelor de selecţie, de pregătire şi de joc;
C. Cunoaşterea condiţiilor materiale şi financiare avute la dispoziţie pe perioada programului;
D. Cunoaşterea lotului de jucători ce urmează să intre în pregătire precum şi a componenţei grupului tehnic care va efectua această pregătire;
E. Cunoaşterea programelor de pregătire anterioare şi analiza aprofundată a acestora.

Planificarea antrenamentului pe o durată mai mare de un an poartă denumirea de plan de perspectivă, şi care este folosit de antrenorii care se

BCU IAŞI CENTRALĂ UNIVERSITARĂ LIBRARY

ocupă cu pregătirea copiilor şi juniorilor până la 18 ani. Cluburile de fotbal, cu tradiţie în creşterea şi formarea copiilor, au elaborate planuri de pregătire pe cicluri de 2, 4 şi chiar mai mulţi ani. Această planificare, pe mai mulţi ani, este însă foarte puţin folosită de echipele de seniori datorită fluctuaţiei continue a jucătorilor şi deasemeni obiectivelor trasate pe termen scurt de către finanţatori.

Planul anual de antrenament şi metodologia elaborării acestuia

Planul anual de antrenament este forma de planificare în care se concretizează programele de pregătire.

Planul anual de pregătire cuprinde:

1.Obiectivele anuale de instruire şi performanţă

Elaborarea obiectivelor anuale de instruire trebuie făcută după efectuarea unei analize amănunţite a activităţii desfăşurată în anul anterior, evidenţiind, pe componente ale antrenamentului, atât aspectele pozitive, în vederea menţinerii lor, cât şi aspectele negative, în vederea constatării deficienţelor ce vor deveni obiective de instruire.

Obiectivele anuale vor cuprinde:

a) caracteristicile generale ale antrenamentului echipei;
b) caracteristicile legăturilor dintre compartimente, concepţia de joc şi pregătire pentru atac şi apărare;
c) rolul principal al unui jucător sau grup de jucători în organizarea şi desfăşurarea jocului.

Obiectivele de performanţă se referă la locul pe care îl vizează echipa în campionat, cupă sau în diferite competiţii internaţionale.

2. Calendarul competiţional

Se întocmeşte în funcţie de calendarul F.R.F. pe anul în curs, şi cuprinde datele competiţiilor interne şi internaţionale.

3. Perioadele de pregătire

Principiul general al programării antrenamentului este constituit din periodizare, adică divizarea în perioade a programului anual. În acest sens, se deosebesc 3 perioade:

A. perioada de pregătire, în care obiectivul prioritar este de a achiziţiona o cât mai bună condiţie fizică.
B. Perioada competiţională, în care antrenamentul şi întreaga pregătire are ca scop eficacitatea în competiţie.

BCU IASI - BIBLIOTECA UNIVERSITARA

C. Perioada de recuperare sau de tranziție.

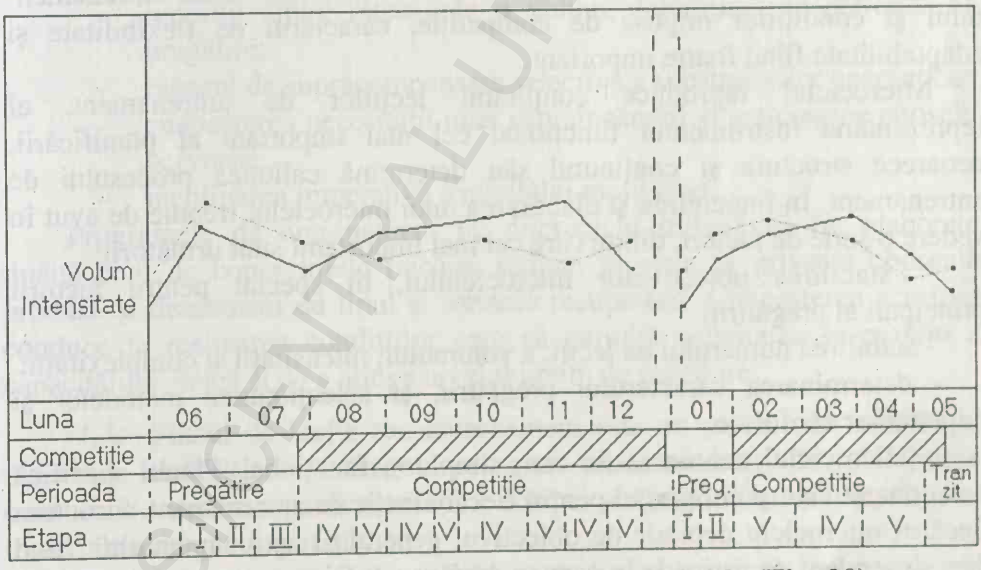
Deoarece campionatul este compus din tur și retur se impune o periodizare dublă într-un ciclu anual de antrenament.

Fiecare perioadă este la rândul ei divizată în etape:

A. Perioada de pregătire
Etapa 1: pregătire fizică de bază : volum > intensitate
Etapa 2: pregătire specifică : volum și intensitate
Etapa 3: precompetițională : intensitate > volum.

B. Perioada competițională
Etapa 4: intensitate > volum
Etapa 5: volum > intensitate
Se recomandă: de 4 ori etapa 4 + etapa 5.

C. Perioada de tranziție
Etapa 6: recuperare pasivă și recuperare activă.



Reprezentarea schematică a periodizării duble (Fig. 20)

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4.Ciclurile pregătirii sportive

Ciclurile pregătirii sportive se referă, în general, la planificarea antrenamentului pe termen scurt şi mediu, şi anume, în cazul jocului de fotbal, la macrocicluri si microcicluri. Mezociclurile de pregătire sunt deasemeni structuri de programare şi planificare mai puţin folosite în fotbal însă indispensabile în alte sporturi.

4.1. Macrociclurile de pregătire sunt structuri concrete de pregătire care se întind în general, pe o perioadă de 4 – 6 săptămâni în perioada de pregătire, şi pe 2 – 4 săptămâni în perioada precompetiţională şi competiţională. Ele reprezintă raportul VOLUM / INTENSITATE şi alternanţa creşterii sau diminuării încărcăturii antrenamentului. Structura unui macrociclu se construieşte pe baza obiectivelor specifice şi a fazei în care se desfăşoară, perioada pregătitoare, competiţională sau de tranziţie.

4.2. În metodologia antrenamentului, microciclul se referă la un program săptămânal de antrenament, planificat si desfăşurat în concordanţă cu programul anual şi planificarea pe macrociclu.

Microciclurile se adaptează deseori nevoilor imediate ale antrenamentului şi condiţiilor impuse de competiţie, caracterul de flexibilitate şi adaptabilitate fiind foarte important.

Microciclul reproduce conţinutul lecţiilor de antrenament, el reprezentând instrumentul funcţional cel mai important al planificării, deoarece structura şi conţinutul său determină calitatea procesului de antrenament. În întocmirea şi elaborarea unui microciclu, trebuie de avut în vedere o serie de factori, dintre care cei mai importanţi sunt următorii:

- stabilirea obiectivelor microciclului, în special pentru factorii principali ai pregătirii;
- stabilirea numărului de lecţii, a volumului, intensităţii si complexităţii;
- determinarea caracterului pregătirii, şi selecţionarea metodelor şi mijloacelor conforme.

Microciclul trebuie sa fie clar, simplu şi funcţional. Planul specifică data, obiectivele şi conţinutul pentru fiecare lecţie de antrenament. Structura fiecărui microciclu depinde de obiectivul general al antrenamentului, fiind deci dependent de perioada în care se desfăşoară. Din acest punct de vedere, microciclurile pot fi clasificate după cum urmează:

- microciclu de dezvoltare, specific perioadei de pregătire, al cărui obiectiv este de a perfecţiona deprinderile şi de a dezvolta calităţile biomotrice specifice;

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- microciclul de şoc, în care cresc solicitările de antrenament depăşindu-le pe cele efectuate anterior, şi care se caracterizează prin faptul că el poate avea mai multe vârfuri de sarcină. Obiectivul acestui tip de microciclu este de a depăşi plafonul de adaptare atins într-o fază anterioară, astfel încât sportivul să atingă o homeostază superioară. Microciclul de şoc implică o tensiune psiho-fiziologică mare, el nefiind recomandat în perioada competiţională.

- microciclul de descărcare, în care se controlează volumul si intensitatea pregătirii cu scopul de a facilita supracompensarea;

- microciclul de refacere, care are ca scop înlăturarea oboselii psihice şi fizice, restabilind astfel energia jucătorilor .

În figura 21 este exemplificat un microciclu din perioada competiţională.

În elaborarea fiecărui ciclu de antrenament trebuie ţinut cont de:

- efectul căutat pentru fiecare sursă energetică (efect dominant şi efect subdominant);
- perioada de antrenament – raportul dintre intensitate şi volum ;
- capacităţile fizice ale grupului.

Structura fiecărui ciclu de antrenament depinde de:

- raportul dintre intensitate şi volum, determinat de perioada de pregătire;
- răgazul de supracompensare selectivă a substraturilor energetice;
- cunoaşterea necesităţii unei supraîncărcări şi anticiparea oboselii nervoase;
- menţinerea imperativă a nivelului motivaţiei.

Programele de antrenament pe microciclu trebuie să fie elaborate ţinând cont de consecinţele fiecărei şedinţe în ceea ce priveşte oboseala produsă şi deasemeni de tipul şi formele recuperării. Cunoaşterea acestora conduce la realizarea condiţiilor care să permită solicitarea la maxim a capacităţilor fizice şi de a atinge nivelul optim de pregătire.

4.3. Planul de lecţie sau antrenament este un proiect de tehnologie didactică alcătuit de antrenor pe baza documentelor de planificare constituite anterior, a particularităţilor echipei şi a jucătorilor, şi a condiţiilor materiale avute la dispoziţie.

Planul de antrenament cuprinde: data, durata, sarcinile instructive ale lecţiei, părţile lecţiei – pregătitoare, fundamentală, de încheiere, eşalonarea mijloacelor, dozarea exprimată prin timp de execuţie sau număr de repetări şi indicaţii metodice. In metodologia antrenamentului, lecţiile de antrenament sunt clasificate pe baza sarcinilor şi a formei lor după cum

urmează: lecții de învățare, de repetare, de perfecționare, de evaluare, lecții mixte sau lecții de refacere.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
DIMINEAȚA						
Antrenament tactic-fizic 90'-120' intensitate medie ex. în regim aerob	Antrenament Tehn/Tact/Fizic 50%,30%,20% 60'-70' intensitate mare	Antrenament Tehn/Tact 90' intensitate f. mare aerob/anaerob	Joc școală Programat la ora meciului oficial de sâmbătă	Antrenament Tehn/Tact/Fizic 60'-70'	Joc	Antrenament de recuperare 45'-55' Aerob Masaj, saună, doctor
DUPĂ - AMIAZA						
Antrenament fizic 60' intensit mare rezistență în regim de viteză	Antrenament tehnico-tactic Faze fixe	Antrenament fizic 60' circuit Forță/Rezist.	Antrenament Teoretic Video, Tablă Pregatirea tactica a meciului	Liber (cantonament)	Liber	Liber
Exemplu de microciclu, perioadă competițională						

Fig. 21

Partea pregătitoare cuprinde aspectele de ordin organizatoric, condițiile de lucru, precizări privind conținutul activității și *încălzirea* propriu-zisă a organismului. Menționăm că partea pregătitoare poate fi realizată prin oricare dintre procedeele de organizare ale colectivului sau de exersare: individual, pe perechi sau frontal, în funcție de variabilele individuale și sau de conținut al planificării. Partea pregătitoare nu cuprinde numai exercițiile fizice pe care le efectuează jucătorii, ci și mijloace ajutătoare cum sunt masajul și automasajul, mijloace de pregătire

BCU "CAROL I" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

psihologică, precum şi alte mijloace care să favorizeze intrarea în efortul specific programat în lecţie.

Partea fundamentală, de realizare a temelor lecţiei de antrenament şi a obiectivelor programate, are un conţinut care depinde de numeroşi factori, dintre care cei mai importanţi sunt: stadiul şi gradul de pregătire al jucătorilor, conţinutul planificării, condiţiile materiale şi climaterice etc. In această parte a lecţiei, diversitatea metodelor, mijloacelor şi a măsurilor organizatorice este practic, nelimitată. Din punctul de vedere al abordării succesiunii exerciţiilor, elementele de conţinut ale lecţiei trebuie să respecte următoarea ordine:

- învăţarea sau perfecţionarea elementelor tehnice;
- dezvoltarea vitezei;
- exersarea elementelor şi acţiunilor tehnico-tactice;
- dezvoltarea forţei;
- dezvoltarea rezistentei.

Orice lecţie de antrenament nu trebuie să depăşească două, maxim trei teme, indiferent cât sunt de variate, deoarece vor fi greu de îndeplinit efectiv, încetinind ritmul de progres general al jucătorilor.

Partea de încheiere cuprinde totalitatea de măsuri prin care se scade progresiv intensitatea efortului cu scopul de a aduce jucătorii la starea iniţială, de repaus biologic şi psihologic. Principalele mijloace folosite sunt: mijloace compensatorii pentru favorizarea eliminării cataboliţilor, exerciţii de respiraţie, masaj, procedee hidroterapeutice.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXE, Nicu, *Antrenamentul sportiv modern,* Editura Editis, Bucureşti, 1993.
2. ALEXE, Nicu, ***Selecţia în sport***, Vol. I, II, C.N.E.F.S.,1980.
3. BOMPA, Tudor, ***Teoria şi metodologia antrenamentului***, C.N.F.P.A., Bucureşti, 2001.
4. BÂRSAN, Mihai, ***Fotbal – probleme generale în tehnica jocului***, Editura E.F.S, 1980.
5. COLIBABA, Dumitru; BOTA, Ion, ***Jocuri sportive, Teorie şi metodică***, Editura Aldin, Bucureşti, 1998.
6. COMETTI, Gilles, ***La preparation physique en football***, Edition Chiron, Paris, 2002.
7. COMMUCI, Nicola; VIANI, Marci, ***Manualul antrenorului profesionist***, F.I.G.C.,Settare tenico, Roma, 1987.
8. CONSTANTINESCU, Dan, ***Fotbal – curs de bază***, Editura Universităţii „Al. I. Cuza", Iaşi 1995.
9. CONSTANTINESCU, Dan; Popescu, Lucian, ***Fotbal, curs de bază***, Ed. Altius Academy, Iaşi, 2001.
10. DOUCET, Claude, ***Football, l`entraînement tactique***, Edition Amphora, Paris, 2002.
11. DRAGNEA, Adrian, ***Teoria antrenamentului sportiv***, I.E.F.S., Bucureşti, 1989.
12. DRAGNEA, Adrian, ***Antrenamentul sportiv***, Editura didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1996.
13. EPURAN, Mihai, ***Ghidul psihologic al antrenorului***, I.E.F.S., Bucureşti, 1982.
14. IONESCU, Mihai, ***Fotbal de la A la Z***, Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1984.
15. MOTROC, Ion, ***Fotbal, probleme ale teoriei şi metodicii antrenamentului***, C.N.E.F.S., Bucureşti, 1989.

BCU "CONSTANTIN BRĂILOIU" UNIVERSITY LIBRARY

16. MOTROC, Ion, ***Fotbal, de la teorie la practică***, Editura Rodos, Bucureşti, 1994.

17. NAGLAKA, A., ***Pregătirea tactică sportivă***, M.T.S. – C.C.P.S., Bucureşti, 2000.

18. PLATONOV, Nikolai, Vladimir, ***L`entraînement sportif – Theorie et methodologie***, Edition revue E.P.S., Paris, 1991.

19. POPESCU, Constantin, ***Antrenorul, profilul, personalitatea şi munca sa***, Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1979.

20. RĂDUŢ, Corneliu, ***Elemente de planificare în sportul de performanţă***, I.E.F.S., Bucureşti 1989.

21. STĂNCULESCU, Victor, ***Ghidul antrenorului de fotbal***, Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1982.

22. ŞICLOVAN, Ion, ***Teoria şi metodica antrenamentului sportiv***, C.N.E.F.S., Bucureşti, 1984.

23. TEODORESCU, Leon, ***Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive***, Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1975.

24. TURPIN, Bernard, ***Preparation et entraînement du footballeur***, edition Amphora, Paris, 2002.

25. TSCHIENE, Peter, ***Prioritatea aspectului biologic în teoria antrenamentului***, Colecţia S.D.P., M.T.S. – C.C.P.S., Bucureşti, 1995.

26. VIRU, Atko, ***Anumite aspecte actuale ale teoriei antrenamentului***, Scuola dello sport, Roma, 1992.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tipar executat la
S.C. PETROLIV S.R.L.
str. Bucium nr. 35-37
tel./fax: 0232.237.300

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 00

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE — PSIHOLOGIE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Autorii cărții de față au căutat ca prin materialul prezentat să-şi aducă o contribuție la îmbogățirea teoriei jocului de fotbal necesară mai ales tinerilor antrenori, profesorilor de educație fizică şi studenților de la facultățile de educație fizică şi sport cu specializare fotbal.

Structurată pe opt capitole cartea acoperă o plajă largă a teoriei şi metodologiei fotbalului plecând de la obiectivele instrucționale, sistem competițional, selecție, componente fundamentale ale jocului şi încheind cu prezentarea documentelor şi strategiilor de planificare, îmbogățind astfel din punct de vedere teoretico-metodic literatura de specialitate.

Autorii corelează teoria cu practica uşurând înțelegerea în profunzime a ansamblurilor de elemente de ordin tehnic şi tactic prin care se desfăşoară jocul de fotbal demonstrând că fotbalul nu mai este o joacă ci un fenomen cu implicații sociale profunde care angrenează în anturajul lui o multitudine de factori economici şi sociali.

Închei această scurtă prezentare apreciind inițiativa şi munca autorilor ca o contribuție esențială şi necesară adusă la îmbogățirea teoriei jocului de fotbal.

Prof. Univ. Ion Marica

ISBN 973-8173-56-6